

Министерство спорта Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б.Репкиным

08 декабря 2025 г.

Регистрационный № 1/ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ПРОФИЛИЗАЦИИ**

для специальности

6-05-1012-01 «Физическая культура»,

профилизации «Оздоровительная физическая культура»

Минск 2026

УДК 613.71(073)
ББК 74.200255я73
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-01-2023, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2023 № 219.

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.А. Квятковская, заведующий кафедрой технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

А.А. Михеев, профессор кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор биологических наук, доктор педагогических наук, профессор;

Л.С. Бельченко, старший преподаватель кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

С.В. Орлова, старший преподаватель кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Т.В. Юспа, старший преподаватель кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТ:

Е.В. Дворянинова, заведующий кафедрой физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.10.2025 № 3);

советом факультета оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.10.2025 № 4);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 25.11.2025 № 3)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	11
Раздел I. Теоретико-методические аспекты основ оздоровительной физической культуры	11
Тема 1. Содержание профессиональной деятельности специалиста	11
Тема 2. Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры.....	11
Тема 3. Структура оздоровительной физической культуры.....	11
Тема 4. Формы занятий оздоровительной физической культурой.....	11
Тема 5. Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре.....	11
Тема 6. Двигательная активность и здоровье.....	12
Раздел II. Теоретико-методические аспекты авторских комплексных систем оздоровления, методик дыхательных упражнений	12
Тема 7. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	12
Тема 8. Оздоровительные методики дыхательных упражнений.....	12
Раздел III. Теоретико-методические аспекты основ организации и управления оздоровительной физической культурой	12
Тема 9. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры.....	12
Тема 10. Маркетинг в оздоровительной физической культуре.....	13
Тема 11. Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества, стили руководства....	13
Тема 12. Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг	13
Тема 13. Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека	13
Раздел IV. Теоретико-методические аспекты материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры	13
Тема 14. Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре.....	13
Тема 15. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений.....	14
Раздел V. Теоретико-методические аспекты организации и методики проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования	14
Тема 16. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях дошкольного образования.....	14
Тема 17. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования.....	14
Тема 18. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.....	15

Раздел VI. Теоретико-методические аспекты программирования занятий в различных формах оздоровительной физической культуры.....	15
Тема 19. Классификация фитнес-программ.....	15
Тема 20. Алгоритм составления фитнес-программ.....	15
Тема 21. Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса.....	16
Тема 22. Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса.....	16
Тема 23. Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.....	16
Тема 24. Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности.....	16
Тема 25. Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности.....	17
Тема 26. Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода....	17
Тема 27. Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности...	17
Тема 28. Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста.....	17
Раздел VII. Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и массового отдыха населения.....	17
Тема 29. Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.....	17
Тема 30. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам.....	18
Тема 31. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха.....	18
Раздел VIII. Теоретико-методические аспекты производственной физической культуры.....	18
Тема 32. Теоретические аспекты производственной физической культуры...	18
Тема 33. Физиологические основы производственной физической культуры	18
Тема 34. Виды производственной физической культуры.....	19
Тема 35. Производственная гимнастика.....	19
Тема 36. Послетрудовая реабилитация.....	19
Тема 37. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	19
Раздел IX. Туризм.....	20
Тема 38. Классификация туристской деятельности. Нормативные программные основы туризма в Республике Беларусь.....	20
Тема 39. Классификация походов, техники и тактики туризма.....	20
Тема 40. Природные ресурсы, используемые в оздоровительных туристских походах.....	20
Тема 41. Топографическая подготовка туриста.....	20
Тема 42. Подготовка оздоровительного туристского похода.....	21
Тема 43. Основы жизнеобеспечения в оздоровительном туристском походе.....	21
Тема 44. Методика комплектования туристской медицинской аптечки и основы оказания первой помощи в походных условиях.....	21

Раздел X. Оздоровительная аэробика. Методические основы проведения занятий.....	21
Тема 45. Виды и разновидности оздоровительной аэробики.....	21
Тема 46. Построение занятий оздоровительной аэробикой.....	22
Тема 47. Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики.....	22
Раздел XI. Степ-аэробика. Методические основы проведения занятий... 22	22
Тема 48. Степ-аэробика и ее хореографическая терминология.....	22
Тема 49. Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики.....	23
Тема 50. Методика проведения занятий степ-аэробикой.....	23
Раздел XII. Аквафитнес. Методические основы проведения занятий.... 23	23
Тема 51. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека.....	23
Тема 52. Структура и содержание занятий аквафитнесом.....	23
Тема 53. Техника выполнения базовых движений аквафитнеса. Методика проведения занятий аквафитнесом	24
Тема 54. Разновидности занятий аквафитнесом	24
Раздел XIII. Фитнес-йога. Методические основы проведения занятий ... 24	24
Тема 55. Общая характеристика фитнес-йоги.....	24
Тема 56. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений фитнес-йоги... 24	24
Тема 57. Методика обучения выполнению физических упражнений фитнес-йоги, применяемых в динамическом и статическом режимах.....	25
Тема 58. Методика проведения занятий фитнес-йогой.....	25
Раздел XIV. Пилатес. Методические основы проведения занятий..... 25	25
Тема 59. Общая характеристика пилатеса.....	25
Тема 60. Составление комплексов базовых и модифицированных физических упражнений пилатеса.....	25
Тема 61. Методика проведения занятий пилатесом.....	26
Раздел XV. Миофасциальный релиз. Стретчинг. Методические основы проведения занятий..... 26	26
Тема 62. Общая характеристика миофасциального релиза.....	26
Тема 63. Общая характеристика стретчинга	26
Раздел XVI. Бодибилдинг. Методические основы проведения занятий... 26	26
Тема 64. Общая характеристика бодибилдинга.....	26
Тема 65. Структура и содержание занятий бодибилдингом.....	27
Тема 66. Базовые физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп.....	27
Тема 67. Изолирующие физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп.....	27
Тема 68. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений бодибилдинга с весом собственного тела, гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах.....	28
Раздел XVII. Силовая, круговая, функциональная и интервальная тренировки. Методические основы проведения занятий..... 28	28
Тема 69. Характеристика силовой тренировки. Особенности методики проведения занятий.....	28

Тема 70. Характеристика круговой тренировки. Особенности методики проведения занятий	28
Тема 71. Характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий.....	29
Тема 72. Характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий.....	29
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	30
Экзаменационные требования к государственному экзамену по профилизации для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации «Оздоровительная физическая культура» (<i>список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем</i>).....	30
Экзаменационные требования к государственному экзамену по профилизации для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации «Оздоровительная физическая культура» (<i>список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы</i>).....	34
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по десятибалльной шкале на государственном экзамене по профилизации для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации «Оздоровительная физическая культура».....	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по профилизации для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации «Оздоровительная физическая культура» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-01-2023, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2023 № 219, учебными планами учреждения образования по вышеуказанной профилизации, учебными программами учреждения образования по следующим учебным дисциплинам: «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Методические основы видов оздоровительной физической культуры», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом общего высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Методические основы видов оздоровительной физической культуры»;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области оздоровительной физической культуры, подтверждать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка уровня владения специальными знаниями о теоретических и методических аспектах организации и проведения занятий традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культурой с лицами различного пола, возраста, уровня здоровья и физического состояния;
- оценка уровня умения составления программ занятий традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культуры;
- оценка уровня готовности студента к осуществлению своей профессиональной деятельности.

Студент должен:

знать:

- содержание профессиональной деятельности специалиста;
- исходные понятия, цель, задачи, структуру, принципы, формы оздоровительной физической культуры;

- теоретико-методические аспекты здоровья в системе оздоровительной физической культуры;
- авторские комплексные системы оздоровления, методики дыхательных упражнений;
- организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры;
- основные составляющие материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры;
- алгоритм программирования занятий оздоровительной физической культуры с различными категориями населения;
- теоретико-методические аспекты производственной физической культуры;
- основы топографии, принципы планирования и разработки маршрутов оздоровительных туристских походов;
- оздоровительное действие физических упражнений традиционных и инновационных видов оздоровительной физической культуры;
- закономерности построения занятий традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культуры;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в традиционных и инновационных видах оздоровительной физической культуры;

уметь:

- организовывать и проводить оздоровительные занятия аэробной направленности;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые мероприятия в учреждениях образования;
- программировать и планировать занятия в организованных и самостоятельных формах оздоровительной физической культуры с различным контингентом занимающихся;
- организовывать и проводить занятия коррекционным фитнесом;
- оказывать физкультурно-оздоровительные услуги по месту жительства и в местах массового отдыха населения;
- использовать физические упражнения с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха населения;
- планировать оздоровительные туристские походы, использовать специальное снаряжение, применяемое в туризме;
- программировать и планировать занятия традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культуры;
- нормировать физическую нагрузку и осуществлять оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического состояния занимающихся в процессе занятий традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культуры;

иметь навык:

- формирования мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой;
- проведения врачебно-педагогического контроля и самоконтроля;
- применения техники и тактики туризма при планировании и проведении оздоровительных туристских походов;

- техники выполнения двигательных действий традиционных и инновационных видов оздоровительной физической культуры;
- проведения занятий традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культуры с различными категориями населения.

Программа государственного экзамена по специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации «Оздоровительная физическая культура» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебных дисциплин и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Теоретико-методические аспекты основ оздоровительной физической культуры.

Раздел II. Теоретико-методические аспекты авторских комплексных систем оздоровления, методик дыхательных упражнений.

Раздел III. Теоретико-методические аспекты основ организации и управления оздоровительной физической культурой.

Раздел IV. Теоретико-методические аспекты материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры.

Раздел V. Теоретико-методические аспекты организации и методики проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования.

Раздел VI. Теоретико-методические аспекты программирования занятий в различных формах оздоровительной физической культуры.

Раздел VII. Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и отдыха населения.

Раздел VIII. Теоретико-методические аспекты производственной физической культуры.

Раздел IX. Туризм.

Раздел X. Оздоровительная аэробика. Методические основы проведения занятий.

Раздел XI. Степ-аэробика. Методические основы проведения занятий.

Раздел XII. Аквафитнес. Методические основы проведения занятий.

Раздел XIII. Фитнес-йога. Методические основы проведения занятий.

Раздел XIV. Пилатес. Методические основы проведения занятий.

Раздел XV. Миофасциальный релиз. Стретчинг. Методические основы проведения занятий.

Раздел XVI. Бодибилдинг. Методические основы проведения занятий.

Раздел XVII. Силовая, круговая, функциональная и интервальная тренировки. Методические основы проведения занятий.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех вопросов: двух теоретических, относящихся к различным разделам указанных учебных дисциплин, и одного практического, характеризующего умения и навыки студента по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования, фитнес-занятий со специальными группами населения, составлению документов планирования. В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой

государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– экзаменационные требования к государственному экзамену по профилизации (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– экзаменационные требования к государственному экзамену по профилизации (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по десятибалльной шкале на государственном экзамене по профилизации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСНОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1. Содержание профессиональной деятельности специалиста

Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям. Профили специалиста по оздоровительной физической культуре (методический, исследовательский, педагогический, организаторский, медико-биологический).

Взаимосвязь учебных дисциплин теоретико-методического модуля с другими учебными дисциплинами учебного плана.

Тема 2. Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры

Определение понятий: «оздоровительная физическая культура», «фитнес». Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.

Цель и задачи оздоровительной физической культуры. Функции оздоровительной физической культуры (оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная).

Тема 3. Структура оздоровительной физической культуры

Основные направления оздоровительной физической культуры: производственная физическая культура и оздоровительно-рекреативная физическая культура. Определение понятий, структура и содержание производственной физической культуры и оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Тема 4. Формы занятий оздоровительной физической культурой

Формы занятий оздоровительной физической культурой в режиме труда и отдыха человека. Характеристика организованной групповой и индивидуальной (персональный тренинг) форм занятий оздоровительной физической культурой.

Характеристика самостоятельной групповой и индивидуальной форм занятий оздоровительной физической культурой. Требования к организации и проведению различных форм занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 5. Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре

Сущность и содержание понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье: образ жизни, экология, наследственность, медицина. Компоненты (виды) здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное и сексуальное.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: оптимальный двигательный режим, закаливание, режим труда и отдых,

рациональное питание, медицинская активность, культура межличностных отношений, отказ от вредных привычек.

Тема 6. Двигательная активность и здоровье

Определение понятия «двигательная активность». Роль и влияние двигательной активности на здоровье современного человека.

Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Показатели двигательной активности: количество локомоций; количество проходимых в день километров; количество времени, затраченного на активные движения; количество суточных затрат энергии.

РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АВТОРСКИХ КОМПЛЕКСНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, МЕТОДИК ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 7. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления

Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления: программа аэробного оздоровления организма К. Купера, программа «1000 движений» академика Н. Амосова, система естественного оздоровления Г. Шаталовой, методика закаливания «Детка» П. Иванова.

Тема 8. Оздоровительные методики дыхательных упражнений

Общие противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой. Особенности и направленность дыхательных упражнений.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко.

РАЗДЕЛ III. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСНОВ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 9. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры

Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»; Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Постановления, приказы, решения, государственные и региональные программы, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь¹, регламентирующие развитие физической культуры и спорта.

¹ С 01.01.2026 Министерство спорта Республики Беларусь

Тема 10. Маркетинг в оздоровительной физической культуре

Определение понятия «маркетинг», его сущность, виды и специфика. Уровни маркетинга в оздоровительной физической культуре: маркетинг предприятий, маркетинг производителей услуг, маркетинг общественных организаций, маркетинг территорий и регионов. Маркетинговые коммуникации: межличностные (общение и взаимодействие) и неличностные коммуникации (печать, радио, телевидение, рекламные щиты, плакаты, листовки и т. д.).

Функции маркетинга: аналитическая, продуктивно-производственная, сбытовая, управления, коммуникаций и контроля.

Тема 11. Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества, стили руководства

Роль, статус руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества руководителя, определяющие или ограничивающие успешные действия. Стили руководства и их критерии. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор стиля руководства. Характеристика деятельности руководителя клуба по физической культуре и спорту.

Тема 12. Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг

Определение понятия «агитационно-пропагандистская работа», ее цель и задачи. Характеристика форм (устной, наглядной, показательной, печатной) и средств (периодическая печать, радио, телевидение, интернет) агитационно-пропагандистской работы, их сочетание в практике оздоровительной физической культуры. Реклама оздоровительных услуг.

Тема 13. Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека

Определение понятий: «потребность», «мотив». Системный подход в понимании потребности, классификация потребностей, характеристики и индивидуальная выраженность потребностей.

Границы и структура, функции мотива, осознаваемость мотива. Психологические механизмы мотивировки.

РАЗДЕЛ IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 14. Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре

Система материально-технического обеспечения физической культуры и спорта. Роль физкультурно-спортивных сооружений в образовательном, учебно-тренировочном процессах, проведении спортивных соревнований

и организации активного досуга граждан. Основные спортивные сооружения Древнего мира, Нового и Новейшего времени. Классификация физкультурно-спортивных сооружений. Характеристика различных типов физкультурно-спортивных сооружений по установленной терминологии.

Тема 15. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования в тренажерном зале, зале фитнеса, многофункциональном зале, бассейне. Особенности планирования и проектирования спортивного зала для игровых видов спорта, спортивного манежа, бассейна, стрелкового тира, спортивного комплекса, стадиона. Правила эксплуатации и хранения спортивного инвентаря в спортивных залах.

РАЗДЕЛ V. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 16. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях дошкольного образования

Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Цель и задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) физического воспитания детей дошкольного возраста. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования: утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика после дневного сна, подвижные игры, физкультурные паузы, физкультурные праздники. Фитнес-технологии, применяемые с детьми дошкольного возраста.

Закаливание в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, принципы закаливания.

Тема 17. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования

Возрастная периодизация детей школьного возраста. Цель и задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) физического воспитания учащихся школьного возраста. Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня: физкультурные паузы, физические упражнения и игры на перерывах между учебными занятиями, физкультурные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме школьной недели: занятия в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля, факультативные занятия

спортивной направленности, ежемесячные дни здоровья, соревнования по видам спорта круглогодичной спартакиады школьников.

Инновационные подходы в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.

Тема 18. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования

Цель и задачи физического воспитания обучающихся и студентов в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий в учреждениях образования: гимнастика до занятий, физкультурные паузы, физические упражнения и игры на перерывах между учебными занятиями, факультативные занятия спортивной направленности, Республиканская универсиада, круглогодичная спартакиада, дни здоровья и спорта, спортивные соревнования, праздники, фестивали, слеты.

Инновационные подходы в системе физического воспитания обучающихся и студентов учреждений профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

РАЗДЕЛ VI. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 19. Классификация фитнес-программ

Классификация фитнес-программ в зависимости от форм занятий (организованные и самостоятельные, групповые и индивидуальные), направленности применяемых физических нагрузок (избирательные и комплексные, силовые и аэробные).

Факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ в современных условиях. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.

Тема 20. Алгоритм составления фитнес-программ

Последовательность действий для составления фитнес-программ. Получение субъективной и объективной информации о состоянии здоровья. Фитнес-тестирование: определение показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности. Оценка показателей физического состояния. Определение направленности физических нагрузок. Оценка готовности к физическим нагрузкам. Определение продолжительности и периодичности занятий в недельном цикле.

Тема 21. Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса

Структура и содержание годового плана-графика учебно-тренировочного процесса. Распределение разделов (теоретический, практический, тестирование) и тем на год. Выбор рациональной последовательности изучения материала; определение реальной продолжительности циклов для комплексного выполнения заданий, сроков тестирования физической подготовленности занимающихся.

Тема 22. Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса

Структура и содержание рабочего плана учебно-тренировочного процесса. Распределение времени по циклам учебно-тренировочных занятий для решения задач по формированию теоретических знаний, двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей. Сопряженность содержания рабочего плана с годовым планом-графиком распределения материала.

Определение примерной продолжительности подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с учетом пола, возраста, особенностей физического состояния занимающихся.

Тема 23. Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Структура и содержание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Взаимосвязь содержания плана-конспекта с рабочим и годовым планами-графиками учебно-тренировочного процесса.

Требования к оформлению и содержанию плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Формулирование задач, определение средств и методов, используемых для их решения. Определение параметров физической нагрузки и отдыха в отдельных упражнениях или сериях упражнений. Распределение времени в каждой части на решение поставленных задач учебно-тренировочного занятия.

Организационно-методические указания, ориентирующие на качественное проведение учебно-тренировочного занятия.

Тема 24. Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности

Общая характеристика выносливости, ее значение в оздоровительной физической культуре. Положительные изменения в организме занимающихся, вызванные нагрузкой аэробной направленности.

Цель и задачи фитнес-занятий аэробной направленности. Компоненты индивидуальных фитнес-программ аэробной направленности: вид упражнений, кратность занятий, продолжительность одного занятия, интенсивность физической нагрузки на занятии и методы ее оценки. Факторы, определяющие их выбор.

Тема 25. Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности

Общая характеристика силовых способностей, их значение в оздоровительной физической культуре. Положительные изменения в организме занимающихся, вызванные нагрузкой силовой направленности.

Цель и задачи фитнес-занятий силовой направленности. Компоненты индивидуальных фитнес-программ силовой направленности: вид упражнений и последовательность их выполнения, кратность занятий, вес отягощения, количество повторений и подходов, продолжительность интервалов отдыха. Факторы, определяющие их выбор.

Тема 26. Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода

Анатомо-физиологические особенности организма детей препубертатного периода. Сенситивные периоды развития физических качеств. Структура и содержание фитнес-занятий с детьми препубертатного периода. Рекомендации для фитнес-занятий различной направленности с детьми препубертатного периода.

Тема 27. Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности

Физиологические изменения в организме женщины в период беременности. Влияние двигательной активности на организм женщин во время беременности. Структура и содержание фитнес-занятий для женщин в период беременности. Противопоказания к фитнес-занятиям для женщин в период беременности.

Тема 28. Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста

Физиологические изменения в организме людей пожилого и старшего возраста. Оздоровительный эффект фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Структура и содержание фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Рекомендации для фитнес-занятий силовой и аэробной направленности с лицами пожилого и старшего возраста. Противопоказания к фитнес-занятиям с лицами пожилого и старшего возраста.

РАЗДЕЛ VII. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И МАССОВОГО ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ

Тема 29. Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства

Организации, предоставляющие физкультурно-оздоровительные услуги населению: физкультурно-оздоровительные комплексы, физкультурно-оздоровительные центры, физкультурно-спортивные центры детей и молодежи, спортивно-оздоровительные комплексы, фитнес-центры.

Тема 30. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам

Разновидности физкультурно-оздоровительных групп. Организация набора и требования к комплектованию физкультурно-оздоровительных групп. Характер и содержательная направленность занятий.

Особенности методики организации и проведения занятий в секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам. Система контроля и оценка эффективности занятий. Планирование, учет и отчетность в работе.

Тема 31. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха

Общая характеристика мест массового отдыха населения. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений в местах массового отдыха (плавательные бассейны, спортивные площадки, легкоатлетические дорожки). Методические аспекты организации групповых занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и пропаганды здорового образа жизни в учреждениях лечебно-оздоровительного отдыха (санатории, профилактории, дома отдыха), туристические базы, детского оздоровительного отдыха (детские оздоровительные лагеря, санатории, центры).

Раздел VIII. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 32. Теоретические аспекты производственной физической культуры

Определение понятия «производственная физическая культура», цель, задачи и функции производственной физической культуры.

Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства: экономические, экологические, медико-биологические, социально-государственные, организационно-управленческие.

Основные нормативные документы, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь и регламентирующие организацию и проведение физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися.

Тема 33. Физиологические основы производственной физической культуры

Определение понятий: «производственная работоспособность», «производственное утомление», «утомление». Физиологическая сущность эффекта активного отдыха. Связь между феноменом Сеченова и эффектом активного отдыха.

Фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление. Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

Тема 34. Виды производственной физической культуры

Понятие и сущность видов производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка. Факторы, определяющие содержание видов производственной физической культуры (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда).

Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).

Классификация профессий по группам труда. Психофизиологические и гигиенические факторы труда.

Тема 35. Производственная гимнастика

Определение понятия «производственная гимнастика», ее цель и задачи. Характеристика и назначение видов производственной гимнастики в зависимости от динамики работоспособности человека (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха в режиме рабочего дня). Методика подбора физических упражнений и составления комплексов производственной гимнастики для представителей различных групп труда.

Тема 36. Послетрудовая реабилитация

Определение понятия «послетрудовая реабилитация», ее цель и задачи. Структура послетрудовой реабилитации (восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные и подвижные игры, восстановительно-профилактическая гимнастика, комплексы физических упражнений в сочетании с гидробальнеотерапией, комплексы восстановительных упражнений локального действия). Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные и самостоятельные. Основные средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда. Методика использования душей, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.

Тема 37. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее цель и задачи. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности.

Формы профессионально-прикладной физической подготовки: группы профессионально-прикладной подготовки, секции по профессионально-прикладным видам спорта, соревнования по спортивно-прикладным видам спорта, самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

РАЗДЕЛ IX. ТУРИЗМ

Тема 38. Классификация туристской деятельности. Нормативные программные основы туризма в Республике Беларусь

Классификация туристской деятельности (познавательный, рекреационный, спортивный туризм). Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь (индивидуальный, групповой, семейный, детский, молодежный, туризм для взрослого населения, национальный, международный, въездной, выездной, горный, морской, туризм в пустыне).

Система управления и нормативные программные основы туризма в Республике Беларусь.

Тема 39. Классификация походов, техники и тактики туризма

Определение понятий: «туристский поход», «техника туризма», «тактика туризма». Классификация походов на основании их главных целей, важнейших функций, содержания, способов передвижения участников и продолжительности.

Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности (продолжительность, протяженность). Классификация техники туризма: техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая). Классификация тактики туризма. Тактика индивидуальная и командная (групповая).

Тема 40. Природные ресурсы, используемые в оздоровительных туристских походах

Рекреационные ландшафты. Характеристика горного рельефа (абсолютная, относительная высота).

Виды водных объектов (река, озеро, водохранилище, море, океан). Оценка водных объектов для организации пляжно-купального отдыха и оздоровительных туристских походов.

Понятие о природных лечебных ресурсах: минеральные воды, лечебные грязи, фитотерапевтические ресурсы, уникальные природные лечебные ресурсы. Роль природных лечебных ресурсов в организации лечебно-оздоровительного отдыха и оздоровительного туризма.

Понятие и виды особо охраняемых природных территорий: заповедники, национальные парки, заказники, памятники природы, курорты. Виды разрешенной в особо охраняемых природных территориях рекреационной деятельности. Общая характеристика особо охраняемых природных территорий Республики Беларусь.

Тема 41. Топографическая подготовка туриста

Понятие «карта местности». Классификация карт местности. Условные знаки топографических карт, способы изображения рельефа местности.

Особенности работы с топографическими картами в туризме. Работа с компасом. Определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Измерение расстояний по карте и на местности.

Тема 42. Подготовка оздоровительного туристского похода

Задачи, решаемые на стадии подготовки оздоровительного туристского похода. Методика выбора района и разработки маршрута оздоровительных туристских походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута оздоровительных туристских походов. Особенности работы с картой при составлении маршрутов пеших, водных, велосипедных и лыжных оздоровительных туристских походов.

Методика разработки плана похода, рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте. Составление календарного графика движения группы по маршруту. Особенности выбора режима движения группы, динамики весовых нагрузок в зависимости от возраста участников похода.

Тема 43. Основы жизнеобеспечения в оздоровительном туристском походе

Понятия: «рацион питания туриста», «продуктовая раскладка», «меню питания». Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки многодневного оздоровительного туристского похода. Классификация и методика выбора походного снаряжения. Основные принципы экипировки туристов. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

Требования к руководителю оздоровительных туристских походов. Распределение обязанностей в туристской группе. Содержание и разработка маршрутной документации оздоровительного туристского похода (маршрутный лист, маршрутная книжка).

Тема 44. Методика комплектования туристской медицинской аптечки и основы оказания первой помощи в походных условиях

Принципы и особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и длительности. Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях.

Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях. Техника остановки кровотечения: наложение жгута, давящих повязок.

РАЗДЕЛ X. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 45. Виды и разновидности оздоровительной аэробики

Определение понятий: «аэробика», «оздоровительная аэробика». Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. Цель и задачи оздоровительной аэробики.

Виды и разновидности оздоровительной аэробики: базовая аэробика, аэробика с использованием спортивного оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу-аэробика, кор-аэробика, футбол-аэробика, слайд-аэробика, сайкл-аэробика), танцевальная аэробика (фанк, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, белли-дэнс, ирландские танцы, зумба), аэробика с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс, ки-бо, тай-бо, каратэ, капоэйра), аэробика с элементами восточных оздоровительных систем (йога, пилатес, ушу), аквааэробика, силовая аэробика, калланетика, стретчинг.

Тема 46. Построение занятий оздоровительной аэробикой

Трехчастная структура построения занятий оздоровительной аэробикой. Подготовительная часть (разминка), задачи и содержание. Основная часть, задачи и содержание. Гомогенная (избирательная) и гетерогенная (комплексная) структура основной части занятий оздоровительной аэробикой, варианты ее построения. Заключительная часть (заминка), задачи, содержание.

Тема 47. Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики

Структура комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение (связка), комбинация (восьмерка), части комплекса. Простые комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Модификация комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение. Модифицированные комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

РАЗДЕЛ XI. СТЕП-АЭРОБИКА. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 48. Степ-аэробика и ее хореографическая терминология

Определение понятия «степ-аэробика», ее цель и задачи. Линии движений: спереди, сбоку, от угла, сверху, с конца. Базовые упражнения (шаги) степ-аэробики: basic step – базовый шаг, tap up (тэп вверх) – приставной шаг вверх; tap down (тэп вниз) – приставной шаг вниз; lunge (ланч) – отведение ноги в сторону на носок; step tap (степ тэп) – касание носком платформы; v-step (ви-степ) – шаг в виде латинской буквы «v»; t-step (ти-степ) – шаг в виде латинской буквы «т»; l-step (л-степ) – шаг в виде латинской буквы «л»; a-step (а-степ) – шаг в виде латинской буквы «а»; leg curl (лэг кёл) – сгибание голени; straddle up (страдл вверх) – шаг ноги вместе, ноги врозь; straddle down (страдл вниз) – шаг ноги врозь, ноги вместе; knee lift (ни-лифт) – сгибание бедра; cross (кросс) – шаг «крест-накрест»; side (сайд) – мах прямой ногой в сторону; back (бэк) – мах прямой ногой назад; kick (кик) – удар ногой; turn step (поворот) – шаг с поворотом; over the top (через платформу) – движение через платформу; corner to corner (из угла в угол) – движение от одного угла к другому по диагонали;

across the top (по платформе) – движение с конца боком через верх по скамье; run (ран) – бег; jump (джамп) – прыжок; hop turns (поворот прыжком) – шаг с поворотом тела прыжком; step-cross (степ-кросс) – шаг «крест-накрест», выполняемый с подскоком. Низкоударная и высокоударная техники выполнения базовых шагов.

Тема 49. Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики

Структура комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики: упражнение (движение), соединение (связка), комбинация (восьмерка), части комплекса. Простые комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Модификация комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение. Модифицированные комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Тема 50. Методика проведения занятий степ-аэробикой

Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия степ-аэробикой. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых физических упражнений. Контроль физического состояния при занятиях степ-аэробикой.

РАЗДЕЛ XII. АКВАФИТНЕС. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 51. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека

Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше. Воздействие силы выталкивания, сопротивления и гидростатического давления воды на организм занимающихся. Использование поступательных движений для удержания равновесия, неподвижного положения тела и удержание его на плаву в глубокой воде, для возвращения в вертикальное положение тела при потере равновесия во время занятий. Правила безопасности проведения занятий аквафитнесом.

Влияние физических упражнений аквафитнеса на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся. Развитие двигательных способностей средствами аквафитнеса.

Тема 52. Структура и содержание занятий аквафитнесом

Определение понятия «аквафитнес», его цель и задачи. Базовые движения аквафитнеса. Структура и содержание занятий аквафитнесом: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка) части. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. Построение занятий

аквафитнесом в зависимости от поставленных педагогических задач. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых физических упражнений.

Тема 53. Техника выполнения базовых движений аквафитнеса. Методика проведения занятий аквафитнесом

Техника выполнения движений рук в аквафитнесе. Положения кисти (ладони): режущие, кулак, горсть, открытая (плоская, вертикальная). Приведение/отведение рук (фронтальная, поперечная, сагиттальная плоскости). Сгибание, разгибание, вращение вперед, вращение назад, приведение плеча, отведение плеча, жим, удар, «басс».

Техника выполнения базовых движений ног в аквафитнесе: лыжный шаг, разножка, ноги «басс», кроль, дельфин, захлесты, каратэ удары, кик, махи, велосипед, прыжковые движения. Положения стопы: «на себя», «от себя».

Согласование движений ног и рук (руки основа). Техника правильного дыхания при выполнении двигательных действий в зависимости от нагружаемой группы мышц.

Методические особенности проведения занятий в мелкой, средней и глубокой воде. Выбор физических упражнений, составление комплексов двигательных действий для проведения занятий аквафитнесом. Особенности и правила применения физических упражнений аэробной и силовой направленности.

Тема 54. Разновидности занятий аквафитнесом

Разновидности занятий аквафитнесом: классическая аквааэробика, аквабилдинг, аква-степ, аква-зумба, аква-боксинг, аква-калланетика, аква-тай, аква-нудлс, функциональная и интервальная тренировки (табата).

РАЗДЕЛ XIII. ФИТНЕС-ЙОГА. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 55. Общая характеристика фитнес-йоги

Определение понятий: «йога», «хатха-йога», «фитнес-йога». Характеристика основных видов и ступеней йоги. Цель и задачи фитнес-йоги. Воздействие фитнес-йоги на организм человека. Фитнес-йога как вид оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.

Тема 56. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений фитнес-йоги

Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания и дыхательных упражнений фитнес-йоги.

Противопоказания к занятиям фитнес-йогой. Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, физических упражнений, вызывающих натуживание.

Тема 57. Методика обучения выполнению физических упражнений фитнес-йоги, применяемых в динамическом и статическом режимах

Техника выполнения физических упражнений в движении (виньясы), статических поз (асаны), релаксационных упражнений (шавасана), сочетания дыхания с движением.

Обучение техники статических поз фитнес-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.

Последовательное выполнение физических упражнений фитнес-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. Методические особенности составления комплексов физических упражнений фитнес-йоги в движении.

Тема 58. Методика проведения занятий фитнес-йогой

Подбор и последовательность выполнения физических упражнений фитнес-йоги в структуре занятий: подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; основная часть – комплексы динамических, статических и статодинамических физических упражнений; заключительная часть – физические упражнения для релаксации.

РАЗДЕЛ XIV. ПИЛАТЕС. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 59. Общая характеристика пилатеса

Определение понятия «пилатес», его цель и задачи. История возникновения и развития пилатеса. Английская и американская системы оздоровительных занятий. Новые направления, применяемые в пилатесе («кардио-пилатес», «силовой пилатес», «вертикальный пилатес», пилатес с дополнительным спортивным оборудованием и инвентарем). Воздействие физических упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся. Принципы пилатеса. Правила безопасности проведения занятий пилатесом.

Тема 60. Составление комплексов базовых и модифицированных физических упражнений пилатеса

Техника выполнения базовых и модифицированных физических упражнений пилатеса. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы физических упражнений пилатеса. Подбор и последовательность выполнения физических упражнений в отдельном модуле. Структура и содержание комплексов физических упражнений пилатеса для основной части занятия, направленных на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости. Сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Построение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

Тема 61. Методика проведения занятий пилатесом

Методические особенности проведения занятий пилатесом в соответствии с поставленными задачами. Программирование занятий пилатесом. Методические особенности обучения физическим упражнениям. Ключевые моменты освоения физических упражнений пилатеса. Способы усложнения базовых физических упражнений пилатеса. Использование на занятиях модифицированных физических упражнений, совершенствование техники их выполнения из различных исходных положений. Применение на занятиях специального спортивного оборудования.

Раздел XV. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ. СТРЕТЧИНГ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 62. Общая характеристика миофасциального релиза

Определение понятия «миофасциальный релиз», его цель и задачи. Триггерные точки. Оздоровительное действие миофасциального релиза. Основные принципы использования миофасциального релиза. Противопоказания к занятиям миофасциальным релизом.

Применение на занятиях специального спортивного оборудования (роллы, мячи различного диаметра и жесткости, гимнастическая палка).

Техника выполнения физических упражнений для стопы, медиального свода стопы; голени – задней и передней, медиальной и латеральной поверхностей; бедра – задней и передней, медиальной и латеральной поверхностей; ягодиц; таза; поясницы; живота; лопаток; спины; груди; плеч; шейного отдела; рук.

Тема 63. Общая характеристика стретчинга

Определение понятия «стретчинг», его цель и задачи. Стретчинг как средство развития гибкости. Виды стретчинга (статический, пассивный, динамический, баллистический, изолированный, изометрический). Влияние стретчинга на организм занимающихся. Специфика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Методические особенности обучения физическим упражнениям. Ключевые моменты освоения физических упражнений.

Раздел XVI. БОДИБИЛДИНГ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 64. Общая характеристика бодибилдинга

Определение понятия «бодибилдинг», его цель и задачи. Терминология в бодибилдинге.

Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, спортивному оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Правила безопасности проведения занятий бодибилдингом.

Тема 65. Структура и содержание занятий бодибилдингом

Трехчастная структура занятий бодибилдингом. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Организация занятия в соответствии с поставленной целью и задачами. Виды планирования занятий бодибилдингом (перспективное, текущее, оперативное). Методические особенности проведения занятий, направленных на повышение силы мышц, снижение жирового компонента, формирование рельефа мышц.

Тема 66. Базовые физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп

Техника базовых физических упражнений для мышц: спины (тяга штанги в наклоне прямым и обратным хватом, подтягивания в гравитроне к груди и за голову, подтягивания на перекладине к груди и за голову и др.); груди (сгибание и разгибание рук в упоре лежа в трех плоскостях; жимы штанги и гантелей на горизонтальной скамье, наклонной скамье, скамье с обратным наклоном и др.); дельтовидных мышц (вертикальные жимы с груди и из-за головы штанги, гантелей, жимы в тренажерах; тяга штанги к подбородку и др.); бицепса (сгибание рук со штангой, подтягивание на перекладине и в гравитроне обратным хватом); трицепса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа узким хватом и др.); бедра (приседания со штангой на плечах и груди, приседания в тренажере Гакк, приседания в силовой раме и тренажере Смита, жим платформы); ягодичных мышц (глубокие приседания со штангой на плечах, в тренажерах Смит и Гакк; выпады со штангой, гантелями без продвижения и с продвижением и др.).

Методические особенности выполнения базовых физических упражнений бодибилдинга. Применение базовых физических упражнений на занятии бодибилдингом.

Тема 67. Изолирующие физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп

Техника изолирующих физических упражнений для мышц: спины (гиперэкстензии, подъем плеч со штангой и гантелями, пуловер в вертикальном блоке); груди (разведение-сведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, скамье с обратным наклоном и др.); живота (сгибание туловища на прямую и косые мышцы живота с весом собственного тела, на тренажерных устройствах и др.); дельтовидных мышц (подъем гантелей через стороны, вперед, в наклоне; подъемы рук в кроссовере через стороны, вперед, в наклоне и др.); шеи (с сопротивлением партнера, с использованием «шлема», на тренажерных устройствах); бицепса (концентрическое сгибание руки с гантелью, сгибание рук с гантелью без супинации и с супинацией, сгибание рук со штангой и гантелью на скамье Ларри Скотта и в тренажере Ларри Скотта, сгибание рук в кроссовере); трицепса (французские жимы лежа и сидя, разгибание рук в тренажере с различными ручками и «косичкой», разгибание рук с гантелью сидя, лежа, в наклоне); бедра (разгибание, сгибание, отведение, сведение бедра в тренажере); икроножных мышц (разгибание стоп в тренажере стоя, разгибание стоп в платформе); камбаловидных мышц (разгибание стоп

в тренажере сидя); ягодичных мышц (ягодичный мостик со штангой, ягодичные гиперэкстензии, разведение бедер сидя в тренажере в наклоне, разгибание бедра стоя в тренажере).

Методические особенности выполнения изолирующих физических упражнений бодибилдинга.

Тема 68. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений бодибилдинга с весом собственного тела, гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах

Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений с весом собственного тела: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание руг в упорах лежа и на брусьях при различных положениях рук, сгибание туловища на скамье для мышц живота, подъем ног на скамье и из положения виса.

Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений с гантелями: жимовые, тяговые, изолирующие физические упражнения на различные мышечные группы.

Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений со штангой: приседания, гиперэкстензия, наклон, жимовые, тяговые физические упражнения.

Страховка и самостраховка при выполнении базовых и изолирующих физических упражнений на тренажерных устройствах: приседание, жим, тяга, сгибание, разгибание, сведение, разведение, отведение.

Раздел XVII. СИЛОВАЯ, КРУГОВАЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 69. Характеристика силовой тренировки. Особенности методики проведения занятий

Характеристика силовой тренировки, ее цель и задачи. Виды силовых упражнений, их преимущества и недостатки. Воздействие силовой тренировки на организм занимающихся. Техника выполнения физических упражнений с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, бодибаров, фитболов, медболов. Применение на занятиях степ-платформ, балансировочных платформ. Виды силовых фитнес-программ (body sculpt, bosu training, power ball, tae-bo и др.). Профилактика травматизма на занятиях силовой направленности.

Тема 70. Характеристика круговой тренировки. Особенности методики проведения занятий

Определение понятия «круговая тренировка». Методические основы круговой тренировки (количество станций, кругов, параметры нагрузки и отдыха). Основные виды круговой тренировки: непрерывное длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности; интервальное выполнение физических упражнений с короткими паузами отдыха; интервальное выполнение физических упражнений с полными паузами отдыха.

Конструирование комплексов силовых физических упражнений круговой тренировки.

Тема 71. Характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий

Определение понятия «функциональная тренировка». Отличия функциональной тренировки от силовой. Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть (разминка), задачи и содержание. Основная часть, задачи и содержание. Особенности и правила применения физических упражнений силовой, координационной, танцевальной направленности, физических упражнений на растягивание. Конструирование простых комплексов физических упражнений в функциональной тренировке. Музыкальное сопровождение занятий, вербальная и невербальная коммуникации. Модификация комплексов функциональной тренировки за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение. Заключительная часть (заминка), задачи и содержание.

Тема 72. Характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий

Определение понятия «интервальная тренировка», ее характеристика. Содержание высокоинтенсивных и низкоинтенсивных периодов. Выбор физических упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения физических упражнений силовой и аэробной направленности. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых физических упражнений. Методические особенности проведения занятий по системе табата.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену по профилизации

для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации
«Оздоровительная физическая культура»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Содержание профессиональной деятельности специалиста
I	2	Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры
I	3	Структура оздоровительной физической культуры
I	4	Формы занятий оздоровительной физической культурой
I	5	Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре
I	6	Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья
II	7	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления
II	8	Оздоровительные методики дыхательных упражнений (приведите примеры дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко)
III	9	Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры
III	10	Маркетинг в оздоровительной физической культуре
III	11	Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества, стили руководства
III	12	Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг
III	13	Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека
III	14	Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре
IV	15	Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений
IV	16	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях дошкольного образования (приведите пример сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия)
V	17	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования (приведите примерный комплекс физических упражнений физкультурной паузы, выполняемой в режиме учебного дня)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	17	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования (приведите пример физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме школьной недели)
V	18	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (приведите пример положения круглогодичной спартакиады)
VI	19	Классификация фитнес-программ
VI	20	Алгоритм составления фитнес-программ
VI	21	Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса (составьте примерный годовой план-график по выбранному виду оздоровительной физической культуры)
VI	22	Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса (составьте примерный рабочий план по выбранному виду оздоровительной физической культуры)
VI	23	Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (составьте примерный план-конспект по выбранному виду оздоровительной физической культуры)
VI	24	Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности
VI	25	Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности
VI	26	Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
VI	27	Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
VI	28	Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
VII	29	Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства
VII	30	Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам
VII	31	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха
VIII	32	Теоретические аспекты производственной физической культуры
VIII	33	Физиологические основы производственной физической культуры
VIII	34	Виды производственной физической культуры

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VIII	35	Методика составления комплексов различных видов производственной гимнастики (приведите примерный комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих монотонную, малоподвижную работу)
VIII	36	Организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда (приведите пример занятий послетрудовой реабилитации для лиц, занятых тяжелым физическим трудом)
VIII	37	Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (приведите пример комплекса физических упражнений для профессий умственного и преимущественно умственного труда)
IX	38	Классификация туристской деятельности. Нормативные программные основы туризма в Республике Беларусь
IX	39	Классификация походов, техники и тактики туризма
IX	40	Природные ресурсы, используемые в оздоровительных туристских походах
IX	41	Топографическая подготовка туриста
IX	42	Подготовка оздоровительного туристского похода
IX	43	Основы жизнеобеспечения в оздоровительном туристском походе
IX	44	Методика комплектования туристской медицинской аптечки и основы оказания первой помощи в походных условиях
X	45	Виды и разновидности оздоровительной аэробики
X	46	Построение занятий оздоровительной аэробикой
X	47	Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений для основной части занятия)
XI	48	Степ-аэробика и ее хореографическая терминология
XI	49	Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений для основной части занятия)
XI	50	Методика проведения занятий степ-аэробикой
XII	51	Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека
XII	52	Структура и содержание занятий аквафитнесом
XII	53	Методика проведения занятий аквафитнесом в мелкой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в мелкой воде)
XII	53	Методика проведения занятий аквафитнесом в глубокой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в глубокой воде)
XII	54	Разновидности занятий аквафитнесом

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
XIII	55	Общая характеристика фитнес-йоги
XIII	56	Методика обучения выполнению дыхательных упражнений фитнес-йоги
XIII	57	Методика составления комплексов физических упражнений фитнес-йоги (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
XIII	58	Методика проведения занятий фитнес-йогой
XIV	59	Общая характеристика пилатеса
XIV	60	Составление комплексов базовых и модифицированных физических упражнений пилатеса (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
XIV	61	Методика проведения занятий пилатесом
XV	62	Общая характеристика миофасциального релиза
XV	63	Общая характеристика стретчинга
XVI	64	Общая характеристика бодибилдинга
XVI	65	Структура и содержание занятий бодибилдингом
XVI	66	Базовые физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)
XVI	67	Изолирующие физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)
XVI	68	Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений бодибилдинга с весом собственного тела, гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах
XVII	69	Характеристика силовой тренировки. Особенности методики проведения занятий
XVII	70	Характеристика круговой тренировки. Особенности методики проведения занятий (приведите примерный комплекс круговой тренировки для основной части занятия)
XVII	71	Характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий
XVII	72	Характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий
XVII	72	Конструирование комплексов физических упражнений силовой и аэробной направленности по системе тренировок табата (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к государственному экзамену по профилизации
 для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации
 «Оздоровительная физическая культура»
(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг	III	12
Алгоритм составления фитнес-программ	VI	20
Базовые физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)	XVI	66
Виды и разновидности оздоровительной аэробики	X	45
Виды производственной физической культуры	VIII	34
Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья	I	6
Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества, стили руководства	III	11
Изолирующие физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)	XVI	67
Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры	I	2
Классификация походов, техники и тактики туризма	IX	39
Классификация туристской деятельности. Нормативные программные основы туризма в Республике Беларусь	IX	38
Классификация фитнес-программ	VI	19
Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений для основной части занятия)	X	47
Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений для основной части занятия)	XI	49
Конструирование комплексов физических упражнений силовой и аэробной направленности по системе тренировок табата (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	XVII	72
Маркетинг в оздоровительной физической культуре	III	10
Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений	IV	15
Методика комплектования туристской медицинской аптечки и основы оказания первой помощи в походных условиях	IX	44
Методика обучения выполнению дыхательных упражнений фитнес-йоги	XIII	56
Методика проведения занятий аквафитнесом в глубокой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в глубокой воде)	XII	53

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Методика проведения занятий аквафитнесом в мелкой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в мелкой воде)	XII	53
Методика проведения занятий пилатесом	XIV	61
Методика проведения занятий степ-аэробикой	XI	50
Методика проведения занятий фитнес-йогой	XIII	58
Методика составления комплексов различных видов производственной гимнастики (приведите примерный комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих монотонную, малоподвижную работу)	VIII	35
Методика составления комплексов физических упражнений фитнес-йоги (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	XIII	57
Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры	III	9
Общая характеристика бодибилдинга	XVI	64
Общая характеристика миофасциального релиза	XV	62
Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре	III	14
Общая характеристика пилатеса	XIV	59
Общая характеристика стретчинга	XV	63
Общая характеристика фитнес-йоги	XIII	55
Оздоровительные методики дыхательных упражнений (приведите примеры дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко)	II	8
Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха	VII	31
Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам	VII	30
Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (приведите пример комплекса физических упражнений для профессий умственного и преимущественно умственного труда)	VIII	37
Организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда (приведите пример занятий послетрудовой реабилитации для лиц, занятых тяжелым физическим трудом)	VIII	36

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях дошкольного образования (приведите пример сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия)	IV	16
Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования (приведите примерный комплекс физических упражнений физкультурной паузы, выполняемой в режиме учебного дня)	V	17
Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования (приведите пример физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме школьной недели)	V	17
Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (приведите пример положения круглогодичной спартакиады)	V	18
Основы жизнеобеспечения в оздоровительном туристском походе	IX	43
Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	VII	29
Подготовка оздоровительного туристского похода	IX	42
Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре	I	5
Построение занятий оздоровительной аэробикой	X	46
Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	VI	27
Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	VI	26
Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	VI	28
Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека	III	13
Природные ресурсы, используемые в оздоровительных туристских походах	IX	40
Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности	VI	24
Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности	VI	25

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Разновидности занятий аквафитнесом	XII	54
Содержание профессиональной деятельности специалиста	I	1
Составление комплексов базовых и модифицированных физических упражнений пилатеса (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	XIV	60
Степ-аэробика и ее хореографическая терминология	XI	48
Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений бодибилдинга с весом собственного тела, гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах	XVI	68
Структура и содержание занятий аквафитнесом	XII	52
Структура и содержание занятий бодибилдингом	XVI	65
Структура оздоровительной физической культуры	I	3
Теоретические аспекты производственной физической культуры	VIII	32
Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека	XII	51
Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса (составьте примерный годовой план-график по выбранному виду оздоровительной физической культуры)	VI	21
Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (составьте примерный план-конспект по выбранному виду оздоровительной физической культуры)	VI	23
Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса (составьте примерный рабочий план по выбранному виду оздоровительной физической культуры)	VI	22
Топографическая подготовка туриста	IX	41
Физиологические основы производственной физической культуры	VIII	33
Формы занятий оздоровительной физической культурой	I	4
Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	II	7
Характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий	XVII	72
Характеристика круговой тренировки. Особенности методики проведения занятий (приведите примерный комплекс круговой тренировки для основной части занятия)	XVII	70
Характеристика силовой тренировки. Особенности методики проведения занятий	XVII	69
Характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий	XVII	71

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ
СТУДЕНТОВ ПО ДЕСЯТИБАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ
НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ ПО ПРОФИЛИЗАЦИИ
для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации
«Оздоровительная физическая культура»**

Баллы	Показатели оценки
10 (десять) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области оздоровительной физической культуры, давать им критическую оценку, использовать научные знания смежных учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
9 (девять) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
8 (восемь) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области оздоровительной физической культуры; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Баллы	Показатели оценки
7 (семь) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
6 (шесть) баллов	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
5 (пять) баллов	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента
4 (четыре) балла	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Баллы	Показатели оценки
3 (три) балла	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
2 (два) балла	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию в области оздоровительной физической культуры, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
1 (один) балл	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

Учебное издание

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ПРОФИЛИЗАЦИИ**

для специальности
6-05-1012-01 «Физическая культура»,
профилизации «Оздоровительная физическая культура»

Составители:

Квятковская Наталья Анатольевна,
Михеев Александр Анатольевич,
Бельченко Людмила Сергеевна и др.

Корректор *В. А. Гошко*
Компьютерная верстка *И. Ю. Подчиненко*

Подписано в печать 10.02.2026. Формат 60×84/16. Бумага офисная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,92. Уч.-изд. л. 2,24. Тираж 25 экз. Заказ 35.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.