УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к зачету по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» для студентов 5 курса заочной формы получения образования специальностей: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»;1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; 6-05-1012-01 «Физическая культура»; 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»; 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»; 6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Определение понятия «фитнес». Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.
2. Характеристика средств, составляющих основное содержание фитнес-программ.
3. Классификация фитнес-программ и виды фитнес-занятий.
4. Факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ.
5. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика».
6. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой.
7. Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях.
8. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-доске.
9. Методика проведения занятий степ-аэробикой.
10. Определение понятия «силовая тренировка». Силовые упражнения и техника их выполнения.
11. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, продолжительность пауз отдыха).
12. Статические, динамические и статодинамические двигательные действия.
13. Методика проведения силовой тренировки.
14. Характеристика круговой тренировки.
15. Варианты проведения круговых тренировок, построенных в зависимости от целевых задач занятий и применяемых средств. Нормирование нагрузок на занятиях.

16. Определение понятия «функциональная тренировка». Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.

17. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся.

18. Методика проведения функциональной тренировки.

19. Характеристика интервальной тренировки и особенности ее применения в фитнесе. Комплексная и избирательная направленность используемых на занятиях средств.

20. Факторы, определяющие характер интервальной тренировки. Табата, методика проведения занятий.

21. Характеристика системы «пилатес».

22. Базовые упражнения системы пилатес, упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук в исходном положении стоя, упражнения на расслабление.

23. Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес.

24. Методика проведения занятий по системе пилатес.

25. Определение понятий «йога», «хатха-йога», «фитнес-йога».

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

27. Методика проведения занятий фитнес-йогой.

28. Сущность стретчинга, особенности его использования в фитнесе.

29. Классификация стретч-упражнений. Воздействие двигательных действий на организм занимающихся. Болевые ощущения как критерий эффективности растягивания.

30. Дозирование нагрузок на занятиях стретчингом.

31. Определение понятия «миофасциальный релиз», цель и задачи.

32. Техника выполнения упражнений миофасциального релиза.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – М. : Кнорус, 2021. – 297 с.

2. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2021. – 334 с.

3. Низаметдинова, З. Х. Оздоровительная аэробика : учеб. пособие / З. Х. Низаметдинова, Й. Полишкене ; М-во науки и высш. образования РФ, Финансовый ун-т при Правительстве РФ, каф. «Физ. воспитание». – М. : RUSCIENCE, 2021. – 100 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Айенгар, Г. С. Йога в упражнениях. Йога в действии : промежуточ. курс асан и пранаям, составл. по учеб. программе Мемориальн. ин-та Йоги Рамамани Айенгар / Г. С. Айенгар. – Сыктывкар : Фита, 2015. – 192 с.

5. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.

6. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учеб. пособие / Ф. Г. Бурякин. – М. : Русайнс, 2021. – 330 с.

7. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.

8. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса : ил. рук. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.

9. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.

10. Корнеенков, С. С. Гармоничное развитие личности. Карате. Йога, аутогенная тренировка, особые состояния сознания : учеб. пособие / С. С. Корнеенков. – 2-е изд., стер. – М. : Флинта, 2023. – 325 с.

11. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 232 с.

12. Лонг, Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя / Р. Лонг ; : пер. с англ. – Минск : Попурри, 2016. – 223 с.

13. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 138 с.

14. 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.

15. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. – М. : Советский спорт, 2021. – 124 с.

16. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафинятова ; Поволж. гос. технолог. ун-т. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. – 32 с.

17. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; сост. О. К. Рябцова. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

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

19. Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 31 авг. 2018 г. № 60 : в ред. от 21 окт. 2024 г. № 47 // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

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