УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» для студентов 4 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Основные термины и понятия, применяемые в фитнесе: фитнес, фитнес-технологии, алгоритм, программа, методика тренировки.
2. Характерные особенности фитнеса.
3. Общие признаки фитнес-технологий.
4. Классификация фитнес-программам в зависимости от форм занятий, направленности применяемых физических нагрузок.
5. Варианты компьютерных фитнес-программ.
6. Основные факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ в современных условиях.
7. Характеристика рекреативно-оздоровительного вида физкультурно-оздоровительных занятий.
8. Характеристика профилактически-оздоровительного вида физкультурно-оздоровительных занятий.
9. Характеристика кондиционной тренировки.
10. Содержание периодов кондиционной тренировки: подготовительный, основной и поддерживающий.
11. Правила построение и проведения фитнес-занятий.
12. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.
13. Алгоритм составления индивидуальных фитнес-программ.
14. Основные факторы, которые следует принимать во внимание, разрабатывая индивидуальную фитнес-программу.
15. Влияние нагрузок аэробной направленности на организм занимающихся.
16. Влияние нагрузок силовой направленности на организм занимающихся.
17. Положительные изменения в организме человека, при выполнении упражнений на развитие гибкости.
18. Анкетирование в фитнесе. Методика составления анкеты. Последовательность проведения анкетирования.
19. Определение понятия «физическое развитие». Цель оценки показателей физического развития. Индексы физического развития и их оценка.

20. Соматоскопия как метод исследования физического развития человека.

21. Антропометрия как метод исследования физического развития человека.

22. Определение понятия «функциональное состояние». Цель оценки показателей функционального состояния.

23. Методики, пробы и тесты для определения показателей функционального состояния занимающихся.

24. Определение понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Цель оценки показателей физической подготовленности.

25. Метрологические требования, предъявляемые к тестам.

26. Виды контроля в фитнесе.

27. Факторы, влияющие на надежность и валидность оценки физической подготовленности.

28. Определение понятия «сила». Тесты, позволяющие определить уровень развития силовых способностей.

29. Определение понятия «гибкость». Тесты, позволяющие определить уровень подвижности суставов.

30. Требования к составлению фитнес-программ, направленных на развитие гибкости.

31. Определение понятия «выносливость». Тесты, позволяющие определить уровень развития выносливости.

32. Методическая последовательность планирования учебно-тренировочного процесса по фитнесу.

33. Характеристика типов документов планирования по функциональному назначению.

34. Технология разработки годового плана-графика распределения учебно-тренировочного процесса по фитнесу.

35. Технология разработки рабочего плана-графика распределения учебно-тренировочного процесса по фитнесу.

36. Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по фитнесу.

37. Компоненты индивидуальной фитнес-программы аэробной направленности.

38. Типы фитнес-программ с использование аэробной нагрузки.

39. Компоненты индивидуальной фитнес-программы силовой направленности.

40. Структура и содержание комплексных фитнес-занятий.

41. Структура и содержание групповых фитнес-программ.

42. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 35 лет. Цель занятий: развитие максимальной силы без прироста мышечной массы.

43. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 20 лет. Цель занятий: развитие максимальной силы с умеренным увеличением мышечной массы.

44. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 35 лет. Цель занятий: развитие максимальной силы с существенным увеличением мышечной массы.

45. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: развитие силовой выносливости.

46. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет с применением метода круговой тренировки. Цель занятий: набор мышечной массы.

47. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: нормализация весоростового индекса.

48. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости.

49. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет с применением метода круговой тренировки. Цель занятий: формирование рельефа мышц.

50. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела.

51. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 45 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей.

52. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет. Цель занятий: наращивание мышечной массы.

53. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 60 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.

54. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: участие в соревнованиях по бодибилдингу.

55. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет. Цель занятий: восстановление организма после длительного перерыва и возвращение утраченных аэробных показателей.

56. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности.

57. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 50 лет. Цель занятий: восстановление организма после травмы.

58. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: восстановление организма после длительного перерыва и возвращение утраченных силовых показателей.

59. Составить фитнес-программу для занятий силовым тренингом на две недели для женщины 30 лет с использованием фулбоди (тренировка на всё тело).

60. Составить фитнес-программу для занятий силовым тренингом на две недели для женщины 30 лет с использованием сплит-тренировки.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям "Физ. культура (по направлениям)"; "Оздоров. и адаптив. физ. культура (по направлениям)"; "Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)"; "Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)"; "Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)" / А. Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. – Минск ; РИВШ, 2021. – 491 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.

3. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 197 с.

4. 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).

5. 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).

6. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 27 февр. 2023 г. № 10 // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.

8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

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

10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

11. 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.