УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к зачету по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» для студентов 5 курса заочной формы получения образования направления специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Анатомо-физиологические особенности организма детей препубертатного периода.
2. Сенситивные периоды развития двигательных способностей.
3. Структура и содержание фитнес-занятий с детьми препубертатного периода.
4. Рекомендации для фитнес-занятий силовой и аэробной направленности с детьми препубертатного периода.
5. Физиологические изменения в организме женщины в период беременности.
6. Влияние двигательной активности на организм женщин во время беременности.
7. Структура и содержание фитнес-занятий для женщин в период беременности.
8. Противопоказания к фитнес-занятиям для женщин в период беременности.
9. Физиологические изменения в организме людей пожилого и старшего возраста.
10. Оздоровительный эффект фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста.
11. Структура и содержание фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста.
12. Рекомендации для фитнес-занятий силовой и аэробной направленности с лицами пожилого и старшего возраста.
13. Противопоказания к фитнес-занятиям с лицами пожилого и старшего возраста.
14. Сущность коррекционной тренировки, основные понятия.
15. Отличительные особенности коррекционной тренировки от персональной.

16. Основные фазы и протекание процесса восстановления тканей организма.
17. Задачи каждой фазы процесса восстановления тканей организма.
18. Восстановление после травм и коррекция нарушения функций опорно-двигательного аппарата.
19. Законы работы мышечно-скелетной системы.
20. Законы формирования односуставного движения.
21. Законы поддержания вертикального положения тела.
22. Законы формирования многосуставного движения.
23. Паттерн шага.
24. Дыхание как двигательный стереотип.
25. Скрининговое исследование.
26. Контроль в фитнесе.
27. Оценка субъективных ощущений клиента.
28. Формирование простого двигательного акта.
29. Включение простых двигательных актов в сложные. Коррекция отдельных мышц.
30. Основы обучения упражнениям. Характеристика физической нагрузки.

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. 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.

7. 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.

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

9. 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.