

УТВЕРЖДЕНО

кафедрой технологий фитнеса

протокол № 11 от 13.06.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» для студентов магистратуры 1 курса дневной формы получения образования, 2 курса заочной формы получения образования для специальности 7-06 1012-01 «Физическая культура и спорт» на 2025/2026 учебный год

1. Ретроспективный анализ фитнеса.
2. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная.
3. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.
4. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.
5. Характеристика оздоровительной аэробики.
6. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей.
7. Характеристика техники выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет.
8. Характеристика, цель и задачи степ-аэробики.
9. Структура и содержание занятия степ-аэробикой. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-платформе.
10. Особенности проведения занятий степ-аэробикой с различным контингентом занимающихся.
11. Сила как интегральное физическое качество.
12. Виды силовых способностей: максимальная и скоростная сила, силовая выносливость.
13. Факторы, от которых зависит сила.
14. Методы развития силы.
15. Силовые упражнения для мышц таза, бедра и голени, техника выполнения движений.
16. Силовые упражнения для мышц живота и спины, техника выполнения движений.
17. Характеристика системы пилатес.
18. Базовые принципы системы пилатес.
19. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия по пилатесу.
20. Характеристика упражнений пилатеса, направленных на развитие силы основных мышечных групп, выполняемых из исходных положений стоя, сидя, лежа.
21. Стретчинг как средство развития гибкости. Виды стретчинга.
22. Понятие «миофасциальный релиз». Цель и задачи миофасциального релиза.

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 [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2021. – 334 с.
3. 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.
4. 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

5. Айенгар, Г. С. Йога в упражнениях. Йога в действии : промежуточ. курс асан и пранаям, составл. по учеб. программе Мемориальн. ин-та Йоги Рамадани Айенгар / Г. С. Айенгар. – Сыктывкар : Фита, 2015. – 192 с.
6. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
7. Бодибилдинг : полное пособие / авт.-сост. Н. В. Белов. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.
8. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учеб. пособие / Ф. Г. Бурякин. – М. : Русайнс, 2021. – 330 с.
9. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.
10. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса : ил. рук. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; [пер. с англ. С. Э. Борич]. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.
11. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.
12. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. – М. : Инфра-М, 2020. – 334 с.
13. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобрен Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. от 8 июля 2024 г. № 22-З // iLex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

14. 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.
15. Лонг, Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2016. – 223 с.
16. Основы персональной тренировки : кн. для фитнес-тренера / под ред. В. Э. Роджера, Т. Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2012. – 724 с.
17. 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).
18. 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.
19. 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.