

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

проректором

по учебной работе

университета Е.В.Фильгиной

27.12.2019

Регистрационный № УД-64

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности

1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная)»

Минск  
БГУФК  
2020

УДК 613.71(073)

ББК 75.0я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 02-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**А.А. Михеев**, заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор биологических наук, доктор педагогических наук, доцент;

**Р.Э. Зимницкая**, профессор кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Т.В. Юспа**, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

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

**О.М. Туровец**, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Н.А. Квятковская**, доцент кафедры физической культуры Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук;

**И.В. Болдышева**, доцент кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 05.12.2019 № 6);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.12.2019 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.12.2019 № 3)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>7</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>11</b>
<b>Раздел I. Основы оздоровительной физической культуры .....</b>	<b>11</b>
Тема 1. Содержание профессиональной деятельности специалиста по направлению специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» .....	11
Тема 2. Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры.....	11
Тема 3. Структура и содержание оздоровительной физической культуры.....	11
Тема 4. Формы занятий оздоровительной физической культурой .....	11
Тема 5. Определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни.....	11
Тема 6. Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья.....	11
<b>Раздел II. Организация и управление оздоровительной физической культурой.....</b>	<b>12</b>
Тема 7. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры .....	12
Тема 8. Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь.....	12
<b>Раздел III. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования .....</b>	<b>12</b>
Тема 9. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования .....	12
Тема 10. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования .....	13
Тема 11. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования .....	13
<b>Раздел IV. Организационно-методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста .....</b>	<b>13</b>
Тема 12. Методика проведения организованных и самостоятельных занятий оздоровительной направленности с лицами зрелого и пожилого возраста.....	13
Тема 13. Авторские оздоровительные системы и их содержание .....	13
<b>Раздел V. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры.....</b>	<b>13</b>
Тема 14. Структура и содержание фитнес-программ.....	13

Тема 15. Алгоритм составления фитнес-программ .....	14
Тема 16. Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий.....	14
Тема 17. Оценка эффективности фитнес-программ .....	14
<b>Раздел VI. Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры .....</b>	<b>14</b>
Тема 18. Классификация физкультурно-спортивных сооружений.....	14
<b>Раздел VII. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха.....</b>	<b>14</b>
Тема 19. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства .....	14
Тема 20. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам .....	14
Тема 21. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.....	15
Тема 22. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха .....	15
<b>Раздел VIII. Рекреационные ресурсы в сфере оздоровительной физической культуры и туризма .....</b>	<b>15</b>
Тема 23. Рекреационные ресурсы: понятие, виды, выявление, оценка, эксплуатация .....	15
Тема 24. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм .....	15
Тема 25. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм .....	16
<b>Раздел IX. Производственная физическая культура .....</b>	<b>16</b>
Тема 26. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Характеристика видов производственной физической культуры .....	16
Тема 27. Физиологические основы производственной физической культуры.....	16
Тема 28. Производственная гимнастика.....	16
Тема 29. Послетрудовая реабилитация .....	16
Тема 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка .....	17
<b>Раздел X. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры .....</b>	<b>17</b>
Тема 31. История развития оздоровительной аэробики.....	17
Тема 32. Характеристика основных направлений в аэробике. Виды и разновидности оздоровительной аэробики .....	17
Тема 33. Оздоровительная аэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой .....	17
Тема 34. Базовые шаги оздоровительной аэробики, их характеристика .....	18
Тема 35. Силовые упражнения и техника их выполнения. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием спортивного оборудования, инвентаря и без него .....	18

Тема 36. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся .....	18
<b>Раздел XI. Аквааэробика как вид оздоровительной аэробики .....</b>	<b>18</b>
Тема 37. Аквааэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий аквааэробикой .....	18
Тема 38. Характеристика видов и разновидностей аквааэробики .....	19
Тема 39. Особенности проведения занятий аквааэробикой в бассейне на различной глубине.....	19
Тема 40. Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с различным контингентом занимающихся .....	19
<b>Раздел XII. Туристская подготовка в спортивно-оздоровительном туризме .....</b>	<b>19</b>
Тема 41. Туризм, его цель и задачи. Классификация туризма, техники туризма .....	19
Тема 42. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.....	19
Тема 43. Методические основы организации туристских походов .....	20
Тема 44. Основы жизнедеятельности туристов в природной среде и техника бивачных работ .....	20
<b>Раздел XIII. Организация и методика проведения туристских соревнований .....</b>	<b>20</b>
Тема 45. Туристские соревнования (цель, классификация).....	20
Тема 46. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий.....	20
<b>Раздел XIV. Теоретико-методические основы спортивного ориентирования.....</b>	<b>21</b>
Тема 47. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры.....	21
Тема 48. Особенности работы с компасом и спортивной картой .....	21
<b>Раздел XV. Хатха-йога как восточная оздоровительная система .....</b>	<b>21</b>
Тема 49. Система хатха-йога, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий хатха-йогой.....	21
Тема 50. Техника выполнения упражнений хатха-йоги.....	21
Тема 51. Организация и методика проведения занятий хатха-йогой с различным контингентом занимающихся .....	22
<b>Раздел XVI. Оздоровительная система пилатес .....</b>	<b>22</b>
Тема 52. Система пилатес, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий по системе пилатес.....	22
Тема 53. Характеристика видов и разновидностей занятий по системе пилатес .....	22
Тема 54. Организация и методика проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся.....	22
<b>Раздел XVII. Общие основы теории и практики бодибилдинга.....</b>	<b>22</b>
Тема 55. История развития бодибилдинга.....	22

Тема 56. Бодибилдинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий бодибилдингом.....	23
Тема 57. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп .....	23
Тема 58. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп .....	23
Тема 59. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах.....	23
Тема 60. Развитие собственно силовых способностей и силовой выносливости на занятиях бодибилдингом.....	23
Тема 61. Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с различным контингентом занимающихся .....	24
<b>Раздел XVIII. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры .....</b>	<b>24</b>
Тема 62. Шейпинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий шейпингом .....	24
Тема 63. Характеристика видов и разновидностей шейпинга.....	24
Тема 64. Особенности питания в шейпинге .....	24
Тема 65. Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге.....	24
Тема 66. Организация и методика проведения занятий шейпингом с различным контингентом занимающихся .....	25
<b>Раздел XIX. Общие основы теории и практики бильярдного спорта .....</b>	<b>25</b>
Тема 67. История развития бильярдного спорта.....	25
Тема 68. Технические действия в бильярдном спорте .....	25
Тема 69. Разновидности игр в бильярдном спорте: «Снукер», «Пул» и «Пирамида».....	25
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>26</b>
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	26
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	31
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	35
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» .....	39
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>42</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательного стандарта высшего образования I ступени ОСВО 1-88 01 02-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебных программ по учебным дисциплинам «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Средства оздоровительной физической культуры».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 01 02-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области оздоровительной физической культуры (ОФК).

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебных дисциплин «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Средства оздоровительной физической культуры»;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области ОФК, 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 физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- оценка уровня знаний основ теории и методики построения и проведения занятий ОФК с различным контингентом населения;
- оценка уровня умения составления программ организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению своей профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

**знать:**

- законодательное и нормативное правовое обеспечение ОФК;
- виды ОФК в режиме труда и отдыха человека;
- организацию занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ), кружках, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам;

- алгоритм программирования занятий ОФК с различным контингентом населения;
- научно-методические основы производственной физической культуры (ПФК), формы, средства, методы применения физических упражнений в режиме труда;
- основные виды рекреационных ресурсов Республики Беларусь в соотношении с оздоровительной и туристической деятельностью;
- основы планирования, проектирования и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений (ФСС);
- основы физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту работы, жительства и отдыха населения;
- оздоровительное действие физических упражнений системы пилатеса, оздоровительной аэробики, бодибилдинга, шейпинга, хатха-йоги, аквааэробики;
- закономерности построения оздоровительной тренировки в пилатесе, оздоровительной аэробике, бодибилдинге, шейпинге, хатха-йоге, аквааэробике;
- закономерности построения тренировочного процесса в туризме, спортивном ориентировании, бильярдном спорте;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в пилатесе, оздоровительной аэробике, бодибилдинге, спортивном ориентировании, туризме, шейпинге, хатха-йоге, аквааэробике, бильярдном спорте;
- основы топографии, приемы ориентирования, принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов;
- правила соревнований по туристско-прикладному многоборью, спортивному ориентированию;
- правила различных игр на бильярде;
- уметь:**
  - использовать физические упражнения с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха населения;
  - формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ) различных групп населения с учетом возраста и пола;
  - программировать и планировать занятия с различными группами населения с учетом возраста и пола для укрепления и сохранения здоровья в ФОГ, кружках, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам;
  - программировать и планировать персональные тренировки в организованных и самостоятельных формах занятий;
  - планировать и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования;
  - организовывать занятия в различных формах производственной гимнастикой в режиме труда;
  - оказывать физкультурно-оздоровительные услуги по месту жительства и в местах массового отдыха населения;
  - анализировать и оценивать состояние рекреационных ресурсов и перспективы их использования в сфере лечебно-оздоровительного отдыха и туризма;



- составлять планирующую, учетную и отчетную документацию организаций физической культуры и спорта;

- программировать и планировать занятия пилатесом, оздоровительной аэробикой, бодибилдингом, спортивным ориентированием, туризмом, шейпингом, хатха-йогой, аквааэробикой, бильярдным спортом;

- нормировать физические нагрузки и осуществлять оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического состояния занимающихся в процессе занятий различными видами ОФК;

- преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой, работать с картой и компасом (определять масштаб карты, читать карту, определять направление и измерять расстояние), выполнять транспортировку пострадавшего в туристском походе;

**владеть:**

- навыками врачебного контроля показателей физического состояния занимающихся ОФК;

- профессиографическим методом анализа направленности и содержания ПФК;

- навыками программирования и планирования занятий ОФК в организованных и самостоятельных формах;

- техникой выполнения двигательных действий различных видов ОФК: пилатеса, оздоровительной аэробики, бодибилдинга, спортивного ориентирования, туризма, шейпинга, хатха-йоги, аквааэробики, бильярдного спорта;

- методикой проведения занятий современными видами ОФК с лицами различного пола, возраста с учетом показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Средства оздоровительной физической культуры» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебных дисциплин «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Средства оздоровительной физической культуры» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Основы оздоровительной физической культуры.

Раздел II. Организация и управление оздоровительной физической культурой.

Раздел III. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования.

Раздел IV. Организационно-методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста.

Раздел V. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры.

Раздел VI. Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры.

Раздел VII. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха.

Раздел VIII. Рекреационные ресурсы в сфере оздоровительной физической культуры и туризма.

Раздел IX. Производственная физическая культура.

Раздел X. Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

Раздел XI. Аквааэробика как вид оздоровительной аэробики.

Раздел XII. Туристская подготовка в спортивно-оздоровительном туризме.

Раздел XIII. Организация и методика проведения туристских соревнований.

Раздел XIV. Теоретико-методические основы спортивного ориентирования.

Раздел XV. Хатха-йога как восточная оздоровительная система.

Раздел XVI. Оздоровительная система пилатес.

Раздел XVII. Общие основы теории и практики бодибилдинга.

Раздел XVIII. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры.

Раздел XIX. Общие основы теории и практики бильярдного спорта.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Средства оздоровительной физической культуры». 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:

– порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);

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

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

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

– список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые документы и другие материалы.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел I. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### **Тема 1. Содержание профессиональной деятельности специалиста по направлению специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»**

Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям. Профили специалиста по ОФК. Взаимосвязь учебных дисциплин направления специальности с другими учебными дисциплинами учебного плана.

#### **Тема 2. Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры**

Определение понятия «оздоровительная физическая культура» и его содержание. Цель и задачи ОФК. Функции ОФК: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная. Принципы ОФК: общепедагогические и специфические.

#### **Тема 3. Структура и содержание оздоровительной физической культуры**

Основные направления ОФК: ПФК и оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК). Определение понятий, структура и содержание ПФК и ОРФК.

#### **Тема 4. Формы занятий оздоровительной физической культурой**

Формы занятий ОФК в режиме труда и отдыха человека. Характеристика организованных и самостоятельных, индивидуальных и групповых форм занятий ОФК. Требования к организации и проведению различных форм занятий ОФК.

#### **Тема 5. Определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни**

Здоровье как важнейшее свойство живого организма. Сущность и содержание понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Компоненты ЗОЖ: оптимальный двигательный режим, закаливание, режим труда и отдыха, рациональное питание, медицинская активность, культура межличностных отношений, отказ от вредных привычек.

#### **Тема 6. Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья**

Понятие «двигательная активность». Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Количественные показатели и нормы двигательной активности для различного контингента населения.

## **Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

### **Тема 7. 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 на 2016–2020 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Постановления, приказы, решения, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта.

### **Тема 8. Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь**

Структура управления в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта: Президент Республики Беларусь, Совет Министров Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, местные Советы депутатов, исполнительные и распорядительные органы.

Общественное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта: Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.

## **Раздел III. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Тема 9. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования**

Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях дошкольного образования: утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика после дневного сна, подвижные игры, физкультурные минутки, физкультурные паузы, физкультурные праздники, спортивные секции. Закаливание в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Принципы закаливания, схема закаливающих процедур.

### **Тема 10. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования**

Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и во внеучебное время: вводная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня, занятия в кружках, спортивных секциях, факультативные занятия, соревнования по различным видам спорта, дни здоровья.

### **Тема 11. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования**

Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования: дни здоровья, спортивные праздники, занятия в ФОГ, группы профессионально-прикладной подготовки, секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, универсиады.

## **Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

### **Тема 12. Методика проведения организованных и самостоятельных занятий оздоровительной направленности с лицами зрелого и пожилого возраста**

Возрастная классификация взрослого населения. Изменения функциональных систем организма в процессе онтогенеза. Влияние занятий ОФК на физическое состояние лиц различного пола и возраста. Организация и методика проведения занятий оздоровительной направленности с взрослым населением.

### **Тема 13. Авторские оздоровительные системы и их содержание**

Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления, их характеристика. Содержание и методика проведения занятий по системе К. Купера, Н. Амосова, К. Бутейко, Г. Шаталовой, П. Иванова, Г. Малахова, А. Стрельниковой, Р. Гиббса, К. Пинкни, П. Брэгга, Г. Шелтона, Грир Чайлдера, Е. Сандолова, Я. Шаниковой.

## **Раздел V. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 14. Структура и содержание фитнес-программ**

Классификация фитнес-программ и виды физкультурно-оздоровительных занятий. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.

### **Тема 15. Алгоритм составления фитнес-программ**

Мероприятия по разработке фитнес-программ. Обязательные компоненты тренировочного занятия. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности при занятиях оздоровительным фитнесом.

### **Тема 16. Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий**

Составление фитнес-программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Требования к составлению фитнес-программ организованных занятий различными видами фитнеса.

### **Тема 17. Оценка эффективности фитнес-программ**

Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий. Критерии эффективности фитнес-программ. Оценка эффективности на основе динамики антропометрических величин, показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической работоспособности, физической подготовленности, физического состояния и показателей здоровья.

## **Раздел VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 18. Классификация физкультурно-спортивных сооружений**

Система материально-технического обеспечения физической культуры и спорта. Роль ФСС в учебно-тренировочном процессе, проведении спортивных соревнований и организации активного досуга граждан. Классификация ФСС. Терминологическая характеристика различных типов ФСС.

## **Раздел VII. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА**

### **Тема 19. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства**

Организации, предоставляющие физкультурно-оздоровительные услуги населению: физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК), физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦ), спортивно-оздоровительные комплексы (СОК), спортивно-оздоровительные центры (СОЦ), фитнес-центры.

### **Тема 20. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам**

Разновидности ФОГ. Организация набора и требования к комплектованию ФОГ. Характер и содержательная направленность занятий. Особенности

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

### **Тема 21. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства**

Значение, направленность, цели, задачи, принципы и особенности организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства. Характеристика основных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: спартакиады, спортландии, спортивные праздники, спортивные соревнования по видам спорта, пробеги, недели спорта и здоровья.

### **Тема 22. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха**

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

## **РАЗДЕЛ VIII. РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ В СФЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА**

### **Тема 23. Рекреационные ресурсы: понятие, виды, выявление, оценка, эксплуатация**

Определение понятий: «рекреация», «туризм», «рекреационные ресурсы». Виды рекреации. Основные составляющие, выявление и оценка рекреационных ресурсов. Значение рекреационных ресурсов в развитии ОФК и туризма.

### **Тема 24. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм**

Территории регламентированного рекреационного использования. Понятие и виды особо охраняемых природных территорий (ООПТ): заповедники, национальные парки, заказники, памятники природы, курорты. Виды разрешенной в ООПТ рекреационной деятельности. Общая характеристика ООПТ Республики Беларусь. ООПТ и экологический туризм.

## **Тема 25. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм**

Понятие о природных лечебных ресурсах. Минеральные воды. Лечебные грязи. Фитотерапевтические ресурсы. Природные лечебные ресурсы и их роль в организации лечебно-оздоровительного отдыха и рекреационного туризма. Понятие о биоклимате и основных климатообразующих факторах. Понятие о климатической и временной адаптации человека. Роль климатической и временной адаптации человека в организации рекреационной и туристической деятельности. Характеристика основных климатических режимов и их влияния на здоровье человека: режима солнечной радиации, атмосферной циркуляции, ветрового режима, термического режима, режима влажности и осадков. Оценка параметров биоклимата для организации рекреационной и туристической деятельности.

## **Раздел IX. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Тема 26. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Характеристика видов производственной физической культуры**

Определение понятия «производственная физическая культура», цель и задачи ПФК. Определение понятий и сущность видов ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

### **Тема 27. Физиологические основы производственной физической культуры**

Физиологическая сущность эффекта активного отдыха. Связь между феноменом Сеченова и эффектом активного отдыха. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление», «утомление», фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление. Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

### **Тема 28. Производственная гимнастика**

Понятие «производственная гимнастика». Характеристика и назначение видов производственной гимнастики в зависимости от динамики работоспособности человека (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактические приемы, микропауза в режиме рабочего дня). Методика подбора физических упражнений и составления комплексов производственной гимнастики для представителей различных групп труда.

Психофизиологические и гигиенические факторы труда.

### **Тема 29. Послетрудовая реабилитация**

Определение понятия, цель и задачи послетрудовой реабилитации. Структура послетрудовой реабилитации. Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные, самостоятельные, индивидуальные. Основные



средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, релаксационная гимнастика, спортивные и подвижные игры, комплексы физических упражнений в сочетании с гидротермопроцедурами, восстановительный массаж, комплексы восстановительной гимнастики, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз, комплексы дыхательной гимнастики. Методика использования души, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.

### **Тема 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Определение понятия, цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП: сфера деятельности, характер труда и его психофизиологические особенности. Формы ППФП: группы профессионально-прикладной подготовки, секции по профессионально-прикладным видам спорта, спортивные соревнования по спортивно-прикладным видам спорта, самостоятельные (индивидуальные) занятия. Средства ППФП, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

## **Раздел X. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 31. История развития оздоровительной аэробики**

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой.

### **Тема 32. Характеристика основных направлений в аэробике. Виды и разновидности оздоровительной аэробики**

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

### **Тема 33. Оздоровительная аэробика, ее цель и задачи.**

#### **Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой**

Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика». Цель и задачи оздоровительной аэробики. Трехчастная структура занятий:

подготовительная, основная и заключительная части. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий по оздоровительной аэробике, варианты ее построения.

#### **Тема 34. Базовые шаги оздоровительной аэробики, их характеристика**

Базовые шаги оздоровительной аэробики. Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

#### **Тема 35. Силовые упражнения и техника их выполнения.**

##### **Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием спортивного оборудования, инвентаря и без него**

Силовые упражнения и техника их выполнения. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием спортивного оборудования, инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха). Статические, динамические и статодинамические двигательные действия. Составление комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи) и без него.

#### **Тема 36. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся**

Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой.

### **Раздел XI. АКВААЭРОБИКА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

#### **Тема 37. Аквааэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий аквааэробикой**

Определение понятия «аквааэробика», ее цель и задачи. Структура и содержание занятий аквааэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. Построение занятий аквааэробикой в зависимости от поставленных педагогических задач. Организация и проведение занятий по аквааэробике.

### **Тема 38. Характеристика видов и разновидностей аквааэробики**

Виды и разновидности аквааэробики: классическая аквааэробика, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-калланетикс, аква-тай, аква-нудлс, силовые занятия в воде.

### **Тема 39. Особенности проведения занятий аквааэробикой в бассейне на различной глубине**

Особенности проведения занятий аквааэробикой в бассейне на различной глубине. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.

### **Тема 40. Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с различным контингентом занимающихся**

Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой.

## **Раздел XII. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ**

### **Тема 41. Туризм, его цель и задачи. Классификация туризма, техники туризма**

Определение основных понятий сферы туризма: «путешествие», «туризм», «рекреация». Цель и отличительные признаки туристических путешествий.

Виды рекреационного, экскурсионно-познавательного и спортивного туризма. Классификация туристической деятельности на основании различных форм ее организации. Определение понятия «туристская техника». Классификация техники туризма. Виды туристской техники (по назначению): техника передвижения по естественным препятствиям и страховки, техника ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ. Техника индивидуальная и командная (групповая).

### **Тема 42. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута**

Характерные локальные и протяженные естественные препятствия на маршрутах пеших, лыжных и велосипедных походов по равнинной и горной местности. Техника передвижения по кочкарниковому болоту. Техника передвижения по местности с выраженным рельефом (холмистой); по лесным массивам разной степени проходимости, по горной местности. Техника (способы) переправ через водные препятствия. Понятие страховки при преодолении горных склонов и на переправах через водные препятствия. Средства страховки (индивидуальные и групповые). Техника само страховки, взаимной страховки.

### **Тема 43. Методические основы организации туристских походов**

Подготовка туристского похода. Задачи, решаемые на стадии подготовки похода. Методика выбора района путешествия.

Методика разработки маршрута рекреационно-познавательных и рекреационно-оздоровительных походов выходного дня. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. 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. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки многодневного похода. Классификация и методика выбора походного снаряжения. Основные принципы экипировки туристов. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

### **Тема 44. Основы жизнедеятельности туристов в природной среде и техника бивачных работ**

Объективные факторы внешней среды, формирующие требования к жизнеобеспечению участников похода. Учет комплекса климатогеографических факторов и факторов физической, технической сложности маршрута при организации жизнеобеспечения участников спортивных и рекреационно-оздоровительных походов. Понятия «туристский бивак» и «техника бивачных работ». Требования к организации бивака туристской группы. Техника организации ночлега в палатках. Меры безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке. Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.

## **Раздел XIII. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **Тема 45. Туристские соревнования (цель, классификация)**

Туристские соревнования, их классификация в зависимости от цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба. Спортивные и рекреационно-спортивные туристские соревнования.

### **Тема 46. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий**

Разнообразие форм и содержания рекреационно-спортивных соревнований туристов: туристские слеты, соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), мультигонки, тренинги (веревочные курсы). Цель, задачи, программы их проведения и особенности постановки технических этапов.

Понятие «учебно-контрольные соревнования туристов», цель и содержание. Соревнования учащихся по технике туризма, цель и задачи. Содержание и

параметры характерных дистанций соревнований учащихся. Определение технической сложности упражнений, параметров естественных препятствий в зависимости от возраста и уровня туристской подготовки учащихся.

## **Раздел XIV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

### **Тема 47. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры**

История и современные тенденции развития спортивного ориентирования. Оздоровительная направленность, виды и связь спортивного ориентирования с другими видами спорта. Правила безопасности при проведении занятий на улице, в лесных массивах, при работе со снаряжением, при проезде в транспорте. Требования к экипировке ориентировщика.

### **Тема 48. Особенности работы с компасом и спортивной картой**

Работа с компасом. Определение сторон горизонта, ориентирование спортивной карты. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований. Правила организации движения по азимуту и контроль точности движения.

Назначение спортивных карт. Способы ориентирования, чтение спортивной карты и ее масштабы. Измерение расстояний по спортивной карте и на местности. Условные знаки спортивных карт. Назначение, условные знаки легенды. Сечение рельефа. Способы изображения рельефа на спортивных картах. Характеристика местности по рельефу.

## **Раздел XV. ХАТХА-ЙОГА КАК ВОСТОЧНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

### **Тема 49. Система хатха-йога, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий хатха-йогой**

Определение понятий «йога» и «хатха-йога», цель и задачи хатха-йоги. Школы и направления хатха-йоги. Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий: подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; основная часть – комплексы динамических, статических и статодинамических упражнений; заключительная часть – упражнения для релаксации.

### **Тема 50. Техника выполнения упражнений хатха-йоги**

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

Противопоказания к занятиям хатха-йогой, возрастные ограничения для занятий. Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, упражнений, вызывающих натуживание.

### **Тема 51. Организация и методика проведения занятий хатха-йогой с различным контингентом занимающихся**

Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги. Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

## **Раздел XVI. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИЛАТЕС**

### **Тема 52. Система пилатес, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий по системе пилатес**

Определение понятия «система пилатес». Цель и задачи применения упражнений по системе пилатес. Использование новых направлений в системе пилатес. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. Использование базовых и модифицированных упражнений системы пилатес, стретчинга. Составление комплексов упражнений для подготовительной и заключительной частей занятия. Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости. Сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Построение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

### **Тема 53. Характеристика видов и разновидностей занятий по системе пилатес**

Характеристика видов и разновидностей занятий по системе пилатес: «кардиопилатес», «силовой пилатес», «вертикальный пилатес», пилатес с дополнительным оборудованием.

### **Тема 54. Организация и методика проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся**

Методические особенности проведения оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня гибкости и силы мышц у лиц разного пола и возраста. Составление комплексов упражнений для занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовленности.

## **Раздел XVII. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ БОДИБИЛДИНГА**

### **Тема 55. История развития бодибилдинга**

История развития бодибилдинга, системы: Ч. Атласа, Б. Гофмана, Д. Вейдера, М. Ментцера.

### **Тема 56. Бодибилдинг, его цель и задачи.**

#### **Структура и содержание занятий бодибилдингом**

Определение понятия «бодибилдинг», его цель и задачи. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Направленность занятий в зависимости от используемых силовых методик. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.

### **Тема 57. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп**

Основные базовые упражнения, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, плечевого пояса и живота.

### **Тема 58. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп**

Специальные упражнения бодибилдинга: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сетты»; системы: М. Ментцера, Ч. Атласа, Б. Гофмана, Д. Вейдера. Основные специальные упражнения, направленные на развитие мышц верхних и нижних конечностей, туловища.

### **Тема 59. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах**

Техника выполнения упражнений с гантелями: приседания с гантелями в разножке, попеременная тяга гантели в наклоне каждой рукой, жим «Арнольда», подъем гантелей на бицепс «Зотмана», «французский» жим с гантелями.

Техника выполнения упражнений со штангой: приседания со штангой на груди, тяга Т-штанги, жим штанги от груди на скамейке под углом 45°, жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс обратным хватом, жим штанги на горизонтальной скамье узким хватом.

Техника выполнения упражнений на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра; тяга верхнего блока; отведение плеча; подъем на бицепс в «Бицепс-машине»; «французский» жим сидя; сгибание и разгибание туловища «складной ножик».

### **Тема 60. Развитие собственно силовых способностей и силовой выносливости на занятиях бодибилдингом**

Методика направленного развития силы и силовой выносливости. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением. Выполнение отдельных упражнений и комплексов для развития силовых способностей с использованием отягощений и тренажеров. Основные методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод «экстенсивного», «интенсивного» воздействия, метод повторных усилий «до отказа», метод динамических усилий. Комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки.

## **Тема 61. Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с различным контингентом занимающихся**

Базовый комплекс упражнений для детей, мужчин, женщин. Базовый комплекс упражнений с использованием сплит-программы для подготовленных занимающихся. Методика организации и проведения индивидуальных занятий по бодибилдингу с астениками, нормостениками, гиперстениками. Составление мини-комплексов для занимающихся с низким, средним, высоким уровнем физической подготовленности.

## **Раздел XVIII. ШЕЙПИНГ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 62. Шейпинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий шейпингом**

Определение понятия «шейпинг», его цель и задачи. Тенденции развития шейпинга. Структура и содержание занятий шейпингом: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. Построение занятий шейпингом в зависимости от поставленных педагогических задач. Организация и проведение занятий шейпингом.

### **Тема 63. Характеристика видов и разновидностей шейпинга**

Классический шейпинг. Виды занятий шейпингом: катаболическая и анаболическая тренировки.

### **Тема 64. Особенности питания в шейпинге**

Особенности питания при занятиях шейпингом. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты и режим питания при занятиях шейпингом. Управление массой и составом тела. Питание при катаболической и анаболической тренировке.

### **Тема 65. Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге**

Основные требования к построению катаболической тренировки. Основные движения при катаболической тренировке. Составление комплексов упражнений при катаболической тренировке. Основные требования к построению анаболической тренировки. Очередность областей воздействия в анаболической тренировке, количество повторений, количество подходов, интервалы отдыха. Составление комплексов упражнений, для развития силовых способностей. Методика проведения катаболической и анаболической тренировок в одном занятии в зависимости от процентного соотношения жира в организме занимающихся.



## **Тема 66. Организация и методика проведения занятий шейпингом с различным контингентом занимающихся**

Организация и методика проведения занятий шейпингом с разными возрастными группами населения.

## **Раздел XIX. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА**

### **Тема 67. История развития бильярдного спорта**

Возникновение и основные этапы развития бильярдного спорта. Материально-техническое обеспечение и его модификации в бильярдном спорте. Развитие бильярдного спорта в России. Перспективы развития бильярдного спорта в Республике Беларусь.

### **Тема 68. Технические действия в бильярдном спорте**

Методы обучения техническим действиям: игровой стойке и хватке. Структурный анализ решения основных задач обучения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Индивидуализация двигательных действий на основе анатомо-физиологических особенностей организма занимающихся.

### **Тема 69. Разновидности игр в бильярдном спорте: «Снукер», «Пул» и «Пирамида»**

Особенности и правила игры в бильярд «Снукер». Специфика игр в бильярд «Пул», разновидности игры в бильярд «Пул»: восьмерка, девятка, десятка, 14 + 1, дуплеты, одна луза. Правила игр: восьмерка, девятка, десятка, 14 + 1, дуплеты, одна луза. Специфика игр в бильярд «Пирамида», разновидности игры в бильярд «Пирамида»: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида. Правила игр: свободная пирамида, динамичная пирамида, комбинированная пирамида.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего

образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся; решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного

экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I степени);

магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II степени);

отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры; выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее, чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ****к государственному экзамену****по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»***(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
I	1	Содержание профессиональной деятельности специалиста по направлению специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»
I	2	Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры
I	3	Структура и содержание оздоровительной физической культуры
I	4	Формы занятий оздоровительной физической культурой
I	5	Определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни
I	6	Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья
II	7	Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры
II	8	Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь
III	9	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования
III	10	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования
III	11	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования
IV	12	Методика проведения организованных и самостоятельных занятий оздоровительной направленности с лицами зрелого и пожилого возраста
IV	13	Нетрадиционные методы дыхательной гимнастики А. Стрельниковой и К. Бутейко
IV	13	Характеристика физкультурно-оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, П. Иванова
V	14	Структура и содержание фитнес-программ
V	15	Алгоритм составления фитнес-программ
V	16	Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
V	17	Оперативный, текущий и этапный контроль за физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью
V	17	Методики определения уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой
V	17	Самоконтроль за физическим состоянием занимающихся оздоровительной физической культурой. Методика ведения дневника самоконтроля
IV	18	Классификация физкультурно-спортивных сооружений
VII	19	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства
VII	20	Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам
VII	21	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства
VII	22	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха
VIII	23	Рекреационные ресурсы: понятие, виды, выявление, оценка, эксплуатация
VIII	24	Особо охраняемые природные территории и экологический туризм
VIII	25	Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм
IX	26	Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Характеристика видов производственной физической культуры
IX	27	Физиологические основы производственной физической культуры
IX	28	Характеристика и назначение видов производственной гимнастики в зависимости от динамики работоспособности человека
IX	28	Содержание и методика составления комплексов производственной гимнастики для представителей различных групп труда
IX	29	Организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда
IX	29	Методика применения гидробальнеопроцедур в послетрудовой реабилитации
IX	30	Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке



№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IX	30	Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
X	31	История развития оздоровительной аэробики
X	32	Характеристика основных направлений в аэробике. Виды и разновидности оздоровительной аэробики
X	33	Оздоровительная аэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой
X	34	Базовые шаги оздоровительной аэробики, их характеристика
X	35	Силовые упражнения и техника их выполнения при занятиях оздоровительной аэробикой. Требования, предъявляемые к занятиям оздоровительной аэробикой силовой направленности с использованием спортивного оборудования, инвентаря и без него
X	36	Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся
XI	37	Аквааэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий аквааэробикой
XI	38	Характеристика видов и разновидностей аквааэробики
XI	39	Особенности проведения занятий аквааэробикой в бассейне на различной глубине
XI	40	Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с различным контингентом занимающихся
XII	41	Туризм, его цель и задачи. Классификация туризма, техники туризма
XII	42	Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута
XII	43	Методические основы организации туристских походов
XII	44	Основы жизнедеятельности туристов в природной среде и техника бивачных работ
XIII	45	Туристские соревнования (цель, классификация)
XIII	46	Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий
XIV	47	Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры
XIV	48	Особенности работы с компасом и спортивной картой
XV	49	Система хатха-йога, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий хатха-йогой
XV	50	Техника выполнения упражнений хатха-йоги
XV	51	Организация и методика проведения занятий хатха-йогой с различным контингентом занимающихся

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
XVI	52	Система пилатес, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий по системе пилатес
XVI	53	Характеристика видов и разновидностей занятий по системе пилатес
XVI	54	Организация и методика проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся
XVII	55	История развития бодибилдинга
XVII	56	Бодибилдинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий бодибилдингом
XVII	57	Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп
XVII	58	Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп
XVII	59	Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах
XVII	60	Развитие собственно силовых способностей и силовой выносливости на занятиях бодибилдингом
XVII	61	Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с различным контингентом занимающихся
XVIII	62	Шейпинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий шейпингом
XVIII	63	Характеристика видов и разновидностей шейпинга
XVIII	64	Особенности питания в шейпинге
XVIII	65	Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге
XVIII	66	Организация и методика проведения занятий шейпингом с различным контингентом занимающихся
XIX	67	История развития бильярдного спорта
XIX	68	Технические действия в бильярдном спорте
XIX	69	Разновидности игр в бильярдном спорте: «Снукер», «Пул» и «Пирамида»

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**к государственному экзамену**  
**по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная**  
**и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»**  
*(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)*

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Аквааэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий аквааэробикой	XI	37
Алгоритм составления фитнес-программ	V	15
Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	XVII	57
Базовые шаги оздоровительной аэробики, их характеристика	X	34
Бодибилдинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий бодибилдингом	XVII	56
Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья	I	6
История развития бильярдного спорта	XIX	67
История развития бодибилдинга	XVII	55
История развития оздоровительной аэробики	X	31
Классификация физкультурно-спортивных сооружений	IV	18
Методические основы организации туристских походов	XII	43
Методики определения уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой	V	17
Методика применения гидробальнеопроцедур в послетрудовой реабилитации	IX	29
Методика проведения организованных и самостоятельных занятий оздоровительной направленности с лицами зрелого и пожилого возраста	IV	12
Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге	XVIII	65
Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий	V	16
Нетрадиционные методы дыхательной гимнастики А. Стрельниковой и К. Бутейко	IV	13
Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры	II	7
Оздоровительная аэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой	X	33
Оперативный, текущий и этапный контроль за физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью	V	17

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни	I	5
Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам	VII	20
Организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда	IX	29
Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке	IX	30
Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся	X	36
Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с различным контингентом занимающихся	XI	40
Организация и методика проведения занятий хатха-йогой с различным контингентом занимающихся	XV	51
Организация и методика проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся	XVI	54
Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с различным контингентом занимающихся	XVII	61
Организация и методика проведения занятий шейпингом с различным контингентом занимающихся	XVIII	66
Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий	XIII	46
Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования	III	9
Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования	III	10
Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования	III	11
Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	VII	19
Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства	VII	21
Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха	VII	22
Особенности питания в шейпинге	XVIII	64

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Особенности проведения занятий аквааэробикой в бассейне на различной глубине	XI	39
Особенности работы с компасом и спортивной картой	XIV	48
Особо охраняемые природные территории и экологический туризм	VIII	24
Основы жизнедеятельности туристов в природной среде и техника бивачных работ	XII	44
Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута	XII	42
Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм	VIII	25
Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Характеристика видов производственной физической культуры	IX	26
Развитие собственно силовых способностей и силовой выносливости на занятиях бодибилдингом	XVII	60
Разновидности игр в бильярдном спорте: «Снукер», «Пул» и «Пирамида»	XIX	69
Рекреационные ресурсы: понятие, виды, выявление, оценка, эксплуатация	VIII	23
Самоконтроль за физическим состоянием занимающихся оздоровительной физической культурой. Методика ведения дневника самоконтроля	V	17
Силовые упражнения и техника их выполнения при занятиях оздоровительной аэробикой. Требования, предъявляемые к занятиям оздоровительной аэробикой силовой направленности с использованием спортивного оборудования, инвентаря и без него	X	35
Система пилатес, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий по системе пилатес	XVI	52
Система хатха-йога, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий хатха-йогой	XV	49
Содержание и методика составления комплексов производственной гимнастики для представителей различных групп труда	IX	28
Содержание профессиональной деятельности специалиста по направлению специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»	I	1
Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	XVII	58
Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры	XIV	47

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
Структура и содержание оздоровительной физической культуры	I	3
Структура и содержание фитнес-программ	V	14
Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь	II	8
Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры	I	2
Техника выполнения упражнений хатха-йоги	XV	50
Технические действия в бильярдном спорте	XIX	68
Туризм, его цель и задачи. Классификация туризма, техники туризма	XII	41
Туристские соревнования (цель, классификация)	XIII	45
Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах	XVII	59
Характеристика видов и разновидностей аквааэробики	XI	38
Характеристика видов и разновидностей занятий по системе пилатес	XVI	53
Характеристика видов и разновидностей шейпинга	XVIII	63
Характеристика и назначение видов производственной гимнастики в зависимости от динамики работоспособности человека	IX	28
Характеристика основных направлений в аэробике. Виды и разновидности оздоровительной аэробики	X	32
Характеристика физкультурно-оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, П. Иванова	IV	13
Шейпинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий шейпингом	XVIII	62
Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки	IX	30
Физиологические основы производственной физической культуры	IX	27
Формы занятий оздоровительной физической культурой	I	4

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ  
по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная  
и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»**

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области оздоровительной физической культуры, давать им критическую оценку, использовать научные знания смежных учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованное программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры, давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области оздоровительной физической культуры;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>

<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры;</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры;</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры;</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>



<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры;</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в области оздоровительной физической культуры, наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>1 балл</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа</li> </ul>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учеб. пособие / М. П. Асташина – Омск: СибГУФК, 2014. – 189 с.
2. Беспутчик, В. Г. Спортивный менеджмент: учеб.-метод. комплекс / В. Г. Беспутчик – Брест: БрГУ, 2015. – 85 с.
3. Бурлаков, И. Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 136 с.
4. Василец, В. В. Аквааэробика: учеб.-метод. пособие для студентов специальности 1-88 01 01 «Физ. культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоров. адаптив. физ. культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 71 «Трен. работа (с указанием вида спорта)» / В. В. Василец – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
5. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 64 с.
6. Вилькин, Я. Р. Управление физкультурным движением и спортивный менеджмент: учеб. пособие для высш. спец. учеб. заведений по физ. культуре и спорту Респ. Беларусь / Я. Р. Вилькин, В. Н. Рыженков – Минск: [б. и.], 1996. – 112 с.
7. Вяткин, Л. Д. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 221 с.
8. Голова, О. Б. Менеджмент туризма: практ. курс: учеб.-метод. пособие / О. Б. Голова. – М.: Финансы и статистика, 2007. – 224 с.
9. Деревлева, Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
10. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева – Минск: БГУФК, 2015. – 64 с.
11. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб. пособие / М. М. Еншин – 2-е изд., испр. – Минск: БГУФК, 2005. – 229 с.
12. Жолдак, В. И. Социология менеджмента физической культуры и спорта: [учеб. пособие] / В. И. Жолдак, С. Г. Сейранов. – М.: Советский спорт, 2003. – 384 с.
13. Жолдак, В. И. Менеджмент спорта и туризма: [учеб. пособие] / В. И. Жолдак, В. А. Квартальнов – М.: Советский спорт, 2001. – 416 с.
14. Зуев, В. Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / В. Н. Зуев. – М.: Физическая культура, 2006. – 400 с.
15. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.

16. Каратаев, О. Р. Спортивные сооружения: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 034300 «Физ. культура» и по специальности 032101 «Физ. культура и спорт» / О. Р. Каратаев, Е. С. Каратаева, А. С. Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 326 с.
17. Кусков, А. С. Курортология и оздоровительный туризм: учеб. пособие / А. С. Кусков, О. В. Лысикова. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 318 с.
18. Литвинович, В. М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций: пособие / В. М. Литвинович, Ж. Н. Бондарович – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2018. – 151 с.
19. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для учащихся старших кл. / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.
20. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие для студентов вузов / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014. – 151 с.
21. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
22. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
23. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М.: Омега-Л; СПб.: Лань, 2004. – 160 с.
24. Махов, С. Организация безопасности активного туризма: учеб.-метод. пособие для высш. профессион. образования / С. Махов – Орел: МАБИВ, 2014. – 126 с.
25. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / М. И. Золотов [и др.]. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 432 с.
26. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 429 с.
27. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников: учеб. пособие / М. П. Мухина – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения): учеб. пособие / Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Акад. физ. воспитания и спорта; [под общ. ред. А. Г. Фурманова]. – Минск: [ИПП М-ва экономики РБ], 1995. – Ч. 2: Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и массового отдыха населения. – 88 с.
29. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И. И. Переверзин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.

30. Побыванец, В. С. Спортивный менеджмент: учеб. пособие для студентов вузов / В. С. Побыванец, С. И. Изаак. – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.

31. Подлиских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы: пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович – Минск: БГУФК, 2013. – 143 с.

32. Построение занятий по оздоровительной аэробике: учеб.-метод. пособие / [сост. О. К. Рябцова]. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

33. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / А. В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 384 с.

34. Спортивные сооружения: учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Ю. А. Гагина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 327 с.

35. Спортивные сооружения и спортивный инвентарь: пособие для студентов / авт.-сост.: Р. А. Лизакова, Т. И. Борсук – Гомель: ГГТУ, 2006. – 59 с.

36. 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.

37. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

38. 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.

39. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. для вузов / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

40. Фурманов, А. Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие / А. Г. Фурманов – Минск: [б. и.], 1992. – Ч. 2: Послетрудовая реабилитация. – 72 с.

41. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

42. Аквааэробика / авт.-сост.: Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 127 с.

43. Алешин, В. В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса: метод. пособие / В. В. Алешин, Е. В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2009. – 128 с.

44. Алтер, Майкл Дж. Наука о гибкости: учеб. пособие / Майкл Дж. Алтер; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

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

46. Балин, И. В. Бильярд / И. В. Балин. – 2-е изд., стер. – М.: Цитадель, 2002. – 416 с.

47. Бодибилдинг. Полное пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск: Харвест, 2009. – 320 с.

48. Бодибилдинг: секреты атлетизма: о тренировках с отягощениями для мужчин и женщин (правильное питание, науч. принципы тренировок, значит. увеличение мышц рук за 6 недель) / [ред. Н. С. Кочук]. – Саратов: Слово, 1993. – 143 с.

49. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для учеб. заведений / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996. – 587 с.

50. Высшее образование. Первая ступень. Специальность – 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям). Квалификация зависит от направления специальности: образоват. стандарт Респ. Беларусь. ОСВО 1-88 01 02-2013 / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: РИВШ, [2014]. – 39 с.

51. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦ ФВН, 2016. – 36 с.

52. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; отв. за вып. Н. Н. Батаев. – Минск: [б. и.], 2008. – 49 с.

53. Готовцев, В. Л. Бильярдный спорт / В. Л. Готовцев. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 208 с.

54. Гофмейстер, В. И. Бильярдный спорт / В. И. Гофмейстер. – М.: Айрис Рольф, 2001. – 192 с.

55. Гулидин, П. К. Материально-техническое обеспечение физической культуры: курс лекций / П. К. Гулидин. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2017. – 63 с.

56. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4–7 лет: спортивные праздники, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки / М. А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.

57. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / М. М. Еншин, В. Ю. Дятлов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 252 с.

58. Зубович, С. О. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Полымя, 1990. – 142 с.

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

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

61. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПД РБ, 2012. – 400 с.

62. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся: курс лекций /

Л. Н. Кривцун-Левшина, В. П. Кривцун; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова. – Витебск: ВГУ, 2014. – 50 с.

63. Кристин, А. Аквааэробика: полное руководство по подготовке: пер. с англ. / А. Кристин. – М.: ЭКСМО, 2012. – 289 с.

64. Лошаков, А. Л. Азбука бильярда: секреты и ответы / А. Л. Лошаков. – М.: Центрполиграф, 2001. – 228 с.

65. Мусаелов, Н. А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н. А. Мусаелов, Л. Н. Нифонтова. – М.: Профиздар, 1985. – 152 с.

66. Мусатов, А. Г. Эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждении высшего образования: слагаемые успеха / А. Г. Мусатов // Мир спорта. – 2017. – № 1. – С. 92–95.

67. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З; принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

68. Оздоровительная аэробика: метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т; [сост.: Е. Н. Слободняк, О. Г. Петровская]. – Минск: БНТУ, 2013. – 82 с.

69. Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность. 1–11 классы / авт.-сост.: Н. В. Барминова [и др.]. – Волгоград: Учитель, [2014]. – 290 с.

70. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск: РУМЦ ФВН, 2016. – 82 с.

71. Организация работы спортивных секций в школе: программа, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2012. – 167 с.

72. Остин, Д. Пилатес для вас: пер. с англ. / Д. Остин. – 3-е изд. – Минск: Попурри, 2007. – 320 с.

73. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий: метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева – Витебск: ВГУ, 2016. – 44 с.

74. Пилатес как средство физического воспитания студентов: метод. рекомендации / [сост. Н. Г. Демидович]. – Минск: БНТУ, 2014. – 93 с.

75. Правила вида спорта «Туризм спортивный» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. турист.-спорт. союз. – Минск: РУМЦ ФВН, 2017. – 127 с.

76. Правила соревнований. Спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье. Техника пешеходного и лыжного туризма» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. турист.-спорт. союз. – Минск: РУМЦ ФВН, 2017. – 148 с.

77. Русский бильярд / авт.-сост. М. А. Кондрашова. – М.: Вече, 2001. – 384 с.

78. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.

79. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.

80. Сборник нормативных документов, регламентирующих работу физкультурно-спортивных сооружений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения; сост. Е. В. Стец. – Минск: РУМЦ ФВН, 2012. – 88 с.

81. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика: учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.]; под ред. В. П. Липовки. – СПб.: Политехнический университет, 2014. – 87 с.

82. Туристская энциклопедия Беларуси / сост.: Т. И. Жуковская [и др.]; под общ. ред. И. И. Пирожника. – Минск: БелЭн, 2007. – 648 с.

83. Туристский терминологический словарь: [справ.-метод. пособие] / авт.-сост.: И. В. Зорин, В. А. Квартальнов – М.: Советский спорт, 1999. – 664 с.

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

85. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М.: Уайдер спорт-СУ, 1993. – 166 с.

86. Учебная программа дошкольного образования / [ред.: Л. Б. Сопот, Е. И. Иванова]. – Минск: Национальный институт образования, 2012. – 417 с.

87. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: сб. норматив. док. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; [под общ. ред. М. Б. Юспы; сост.: А. А. Барышев, В. А. Мацкевич]. – Минск: [б. и.], 1997. – 75 с.

88. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: нормы, правила, рекомендации по реконструкции, ремонту и техническому обслуживанию / под общ. ред. Л. В. Аристовой, В. В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2003. – 400 с.

89. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Польша, 1988. – 223 с.

90. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

91. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 844 с.

92. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга: [пер. с англ.] / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – Т. 1. – 160 с.

93. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга: пер. с англ. / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – Т. 2. – 312 с.

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная)»

Составители:

**Михеев Александр Андреевич,  
Зимницкая Регина Эдуардовна,  
Юспа Татьяна Владимировна и др.**

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*  
Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 30.01.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,53. Тираж 50 экз. Заказ 5.

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.