

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б. Репкиным

30 января 2025 г.

Регистрационный № 25 / ГЭ

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

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

Минск 2025

УДК 613.71(073)

ББК 74.200.5Я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 02-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.А. Квятковская, заведующий кафедрой технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

А.А. Михеев, профессор кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор биологических наук, доктор педагогических наук, профессор;

О.К. Будрюнас, доцент кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

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

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

С.В. Орлова, старший преподаватель кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

О.Е. Аниськова, заведующий кафедрой лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

Е.В. Дворянинова, заведующий кафедрой физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 14.01.2025 № 6);

советом факультета оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 8);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.01.2025 №5)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	11
Раздел I. Теоретико-методические аспекты основ оздоровительной физической культуры.....	11
Тема 1. Содержание профессиональной деятельности специалиста.....	11
Тема 2. Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры	11
Тема 3. Структура оздоровительной физической культуры.....	11
Тема 4. Формы занятий оздоровительной физической культурой	11
Тема 5. Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре.....	11
Тема 6. Двигательная активность и здоровье.....	12
Раздел II. Теоретико-методические аспекты авторских комплексных систем оздоровления, методик дыхательных упражнений	12
Тема 7. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	12
Тема 8. Оздоровительные методики дыхательных упражнений.....	12
Раздел III. Теоретико-методические аспекты основ организации и управления оздоровительной физической культурой	12
Тема 9. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры	12
Тема 10. Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь	13
Тема 11. Маркетинг в оздоровительной физической культуре.....	13
Тема 12. Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества, стили руководства.....	13
Тема 13. Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг	14
Тема 14. Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека	14
Раздел IV. Теоретико-методические аспекты материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры.....	14
Тема 15. Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре	14
Тема 16. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений	14
Раздел V. Теоретико-методические аспекты организации и методики проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования.....	15
Тема 17. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования	15
Тема 18. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования	15

Тема 19. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.....	15
Раздел VI. Теоретико-методические аспекты программирования занятий в различных формах оздоровительной физической культуры	16
Тема 20. Алгоритм составления фитнес-программ	16
Тема 21. Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса	16
Тема 22. Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса.....	16
Тема 23. Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	16
Тема 24. Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности.....	17
Тема 25. Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности.....	17
Тема 26. Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода	17
Тема 27. Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности	17
Тема 28. Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста.....	18
Раздел VII. Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и отдыха населения	18
Тема 29. Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	18
Тема 30. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам	18
Тема 31. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха	18
Раздел VIII. Теоретико-методические аспекты производственной физической культуры.....	19
Тема 32. Теоретические аспекты производственной физической культуры	19
Тема 33. Физиологические основы производственной физической культуры.....	19
Тема 34. Виды производственной физической культуры.....	19
Тема 35. Производственная гимнастика	20
Тема 36. Послетрудовая реабилитация	20
Тема 37. Профессионально-прикладная физическая подготовка	20
Раздел IX. Туризм и спортивное ориентирование.....	20
Тема 38. Методические основы спортивного ориентирования как вида оздоровительной физической культуры	20
Тема 39. Особенности организации и методика проведения спортивно-массовых туристских мероприятий и учебно-контрольных соревнований	21
Тема 40. Понятие «туристский поход». Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов.....	21

Тема 41. Техника преодоления этапов и дистанций спортивно-массовых туристских соревнований	21
Тема 42. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм. Характеристика экологических и краеведческих туристских походов.....	22
Тема 43. Методические основы организации оздоровительных туристских походов	22
Тема 44. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ	22
Раздел X. Оздоровительная аэробика. Методические основы проведения занятий	23
Тема 45. Виды и разновидности оздоровительной аэробики	23
Тема 46. Построение занятий оздоровительной аэробикой.....	23
Тема 47. Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики	23
Раздел XI. Степ-аэробика. Методические основы проведения занятий	24
Тема 48. Степ-аэробика и ее хореографическая терминология	24
Тема 49. Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики	24
Тема 50. Методика проведения занятий степ-аэробикой.....	24
Раздел XII. Аквааэробика. Методические основы проведения занятий.....	24
Тема 51. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека	24
Тема 52. Структура и содержание занятий аквааэробикой	25
Тема 53. Методика проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде	25
Тема 54. Разновидности занятий аквааэробикой	25
Раздел XIII. Хатха-йога. Методические основы проведения занятий	25
Тема 55. Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога.....	25
Тема 56. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги.....	26
Тема 57. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом и статическом режимах	26
Тема 58. Методика проведения занятий хатха-йогой.....	26
Раздел XIV. Пилатес. Методические основы проведения занятий	26
Тема 59. Общая характеристика пилатеса	26
Тема 60. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений пилатеса	27
Тема 61. Методика проведения занятий пилатесом	27
Раздел XV. Миофасциальный релиз. Стретчинг. Методические основы проведения занятий	27
Тема 62. Общая характеристика миофасциального релиза	27
Тема 63. Общая характеристика стретчинга	27
Раздел XVI. Бодибилдинг. Методические основы проведения занятий	28
Тема 64. Общая характеристика бодибилдинга	28
Тема 65. Структура и содержание занятий бодибилдингом.....	28

Тема 66. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	28
Тема 67. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп	28
Тема 68. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах	29
Раздел XVII. Силовая, функциональная и интервальная тренировки.	
Методические основы проведения занятий.....	29
Тема 69. Круговая тренировка, ее виды.....	29
Тема 70. Общая характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий.....	29
Тема 71. Общая характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий	30
Раздел XVIII. Тренировка на подвесных системах (петли TRX).	
Методические основы проведения занятий.....	30
Тема 72. Методические основы проведения занятий на подвесных системах (петли TRX).....	30
Информационно-методическая часть.....	31
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).....	36
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»	41

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, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой степени ОСВО 1-88 01 02-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Методические основы видов оздоровительной физической культуры», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего образования.

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.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Теория и методика оздоровительной физической культуры», «Методические основы видов оздоровительной физической культуры»;

- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области оздоровительной физической культуры, 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 традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культуры с лицами различного пола, возраста, уровня здоровья и физического состояния;

- оценка уровня умения составления программ занятий традиционными и инновационными видами оздоровительной физической культуры;

- оценка уровня готовности студента к осуществлению своей профессиональной деятельности.

Студент должен:

знать:

- теоретико-методические аспекты основ оздоровительной физической культуры;

- авторские комплексные системы оздоровления, методики дыхательных упражнений;
- теоретико-методические аспекты основ организации и управления оздоровительной физической культурой;
- основные составляющие материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры;
- основы программирования занятий оздоровительной физической культурой;
- теоретико-методические аспекты производственной физической культуры;

уметь:

- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в учреждениях образования;
- оказывать физкультурно-оздоровительные услуги по месту жительства и в местах массового отдыха населения;
- планировать и организовывать спортивно-массовые туристские мероприятия и учебно-контрольные соревнования;
- планировать оздоровительные туристские походы, использовать специальное снаряжение, применяемое в туризме;
- программировать и планировать занятия традиционными и инновационными видами ОФК;
- использовать физические упражнения с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха населения;

владеть:

- основами формирования мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой;
- туристской техникой и тактикой при планировании и проведении оздоровительных туристских походов и спортивно-массовых туристских мероприятий;
- техникой выполнения двигательных действий традиционных и инновационных видов оздоровительной физической культуры;
- методикой проведения занятий традиционными и инновационными видами ОФК с различными категориями населения.

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», «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебных дисциплин и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Теоретико-методические аспекты основ оздоровительной физической культуры.

Раздел II. Теоретико-методические аспекты авторских комплексных систем оздоровления, методик дыхательных упражнений.

Раздел III. Теоретико-методические аспекты основ организации и управления оздоровительной физической культурой.

Раздел IV. Теоретико-методические аспекты материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры.

Раздел V. Теоретико-методические аспекты организации и методики проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования.

Раздел VI. Теоретико-методические аспекты программирования занятий в различных формах оздоровительной физической культуры.

Раздел VII. Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и отдыха населения.

Раздел VIII. Теоретико-методические аспекты производственной физической культуры.

Раздел IX. Туризм и спортивное ориентирование.

Раздел X. Оздоровительная аэробика. Методические основы проведения занятий.

Раздел XI. Степ-аэробика. Методические основы проведения занятий.

Раздел XII. Аквааэробика. Методические основы проведения занятий.

Раздел XIII. Хатха-йога. Методические основы проведения занятий.

Раздел XIV. Пилатес. Методические основы проведения занятий.

Раздел XV. Миофасциальный релиз. Стретчинг. Методические основы проведения занятий.

Раздел XVI. Бодибилдинг. Методические основы проведения занятий.

Раздел XVII. Силовая, функциональная и интервальная тренировки. Методические основы проведения занятий.

Раздел XVIII. Тренировка на подвесных системах (петли TRX). Методические основы проведения занятий.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех вопросов: двух теоретических, относящихся к различным разделам указанных учебных дисциплин, и одного практического, характеризующего умения и навыки студента по организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях образования, фитнес-занятий со специальными группами населения, составлению документов планирования. 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:

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

- экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСНОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1. Содержание профессиональной деятельности специалиста

Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям. Профили специалиста по оздоровительной физической культуре (административно-управленческий, организаторский, педагогический, методический, исследовательский, медико-биологический).

Взаимосвязь учебных дисциплин направления специальности с другими учебными дисциплинами учебного плана.

Тема 2. Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры

Определение понятий: «оздоровительная физическая культура», «фитнес». Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.

Цель и задачи оздоровительной физической культуры. Функции оздоровительной физической культуры (оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная).

Тема 3. Структура оздоровительной физической культуры

Основные направления оздоровительной физической культуры: производственная физическая культура и оздоровительно-рекреативная физическая культура. Определение понятий, структура и содержание производственной физической культуры и оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Тема 4. Формы занятий оздоровительной физической культурой

Формы занятий оздоровительной физической культурой в режиме труда и отдыха человека. Характеристика организованной групповой и индивидуальной (персональный тренинг) форм занятий оздоровительной физической культурой.

Характеристика самостоятельной групповой и индивидуальной форм занятий оздоровительной физической культурой. Требования к организации и проведению различных форм занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 5. Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре

Сущность и содержание понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье: образ жизни, экология, наследственность,

медицина. Компоненты (виды) здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное и сексуальное.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: оптимальный двигательный режим, закаливание, режим труда и отдых, рациональное питание, медицинская активность, культура межличностных отношений, отказ от вредных привычек.

Тема 6. Двигательная активность и здоровье

Определение понятия «двигательная активность». Роль и влияние двигательной активности на здоровье современного человека.

Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Показатели двигательной активности: количество локомоций; количество проходимых в день километров; количество времени, затраченного на активные движения; количество суточных затрат энергии.

Раздел II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АВТОРСКИХ КОМПЛЕКСНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, МЕТОДИК ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 7. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления

Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления: программа аэробного оздоровления организма К. Купера, программа «1000 движений» академика Н. Амосова, система естественного оздоровления Г. Шаталовой, методика закаливания «Детка» П. Иванова.

Тема 8. Оздоровительные методики дыхательных упражнений

Общие противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой. Особенности и направленность дыхательных упражнений.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко.

Раздел III. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСНОВ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 9. 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; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Постановления, приказы, решения, государственные и региональные программы, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие развитие физической культуры и спорта.

Тема 10. 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, Белорусская федерация профсоюзов, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.

Тема 11. Маркетинг в оздоровительной физической культуре

Определение понятия «маркетинг», его сущность, виды и специфика. Уровни маркетинга в оздоровительной физической культуре: маркетинг предприятий, маркетинг производителей услуг, маркетинг общественных организаций, маркетинг территорий и регионов. Маркетинговые коммуникации: межличностные (общение и взаимодействие) и неличностные коммуникации (печать, радио, телевидение, рекламные щиты, плакаты, листовки и т. д.).

Функции маркетинга: аналитическая, продуктово-производственная, сбытовая, управления, коммуникаций и контроля.

Тема 12. Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества, стили руководства

Роль, статус руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества руководителя, определяющие или ограничивающие успешные действия. Стили руководства и их критерии. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор стиля руководства. Характеристика деятельности руководителя клуба по физической культуре и спорту.

Тема 13. Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг

Определение понятия «агитационно-пропагандистская работа», ее цель и задачи. Характеристика форм (устной, наглядной, показательной, печатной) и средств (периодическая печать, радио, телевидение, интернет) агитационно-пропагандистской работы, их сочетание в практике оздоровительной физической культуры. Реклама оздоровительных услуг.

Тема 14. Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека

Определение понятий «потребность», «мотив». Системный подход в понимании потребности, классификация потребностей, характеристики и индивидуальная выраженность потребностей.

Границы и структура, функции мотива, осознаваемость мотива. Психологические механизмы мотивировки.

Раздел IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 15. Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре

Система материально-технического обеспечения физической культуры и спорта. Роль спортивных сооружений в образовательном, учебно-тренировочном процессах, проведении спортивных соревнований и организации активного досуга граждан. Основные спортивные сооружения Древнего мира, Нового и Новейшего времени. Классификация физкультурно-спортивных сооружений. Характеристика различных типов физкультурно-спортивных сооружений по установленной терминологии.

Тема 16. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования в тренажерном зале, в зале фитнеса, в многофункциональном зале, бассейне. Особенности планирования и проектирования спортивного зала для игровых видов спорта, спортивного манежа, бассейна, стрелкового тира, спортивного комплекса, стадиона. Правила эксплуатации и хранения спортивного инвентаря в спортивных залах.

Раздел V. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 17. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования

Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Цель и задачи (оздоровительная, обучающая, воспитательная) физического воспитания детей дошкольного возраста. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования: утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика после дневного сна, подвижные игры, физкультминутки, физкультпаузы, физкультурные праздники. Закаливание в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, принципы закаливания.

Тема 18. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования

Возрастная периодизация детей школьного возраста. Цель и задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) физического воспитания детей школьного возраста. Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и школьной недели в учреждении общего среднего образования: физкультурная минутка, физические упражнения и игры на перерывах между учебными занятиями, физкультурные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня, занятия в объединениях по интересам, факультативные занятия спортивной направленности, соревнования по видам спорта в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, дни здоровья.

Тема 19. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования

Цель и задачи физического воспитания обучающихся и студентов в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий в учреждениях образования: физкультурная минутка, физические упражнения и игры на перерывах между учебными занятиями, факультативные занятия спортивной направленности, Республиканская универсиада, дни здоровья и спорта, спортивные соревнования, праздники, фестивали, слеты.

Раздел VI. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 20. Алгоритм составления фитнес-программ

Последовательность действий для составления фитнес-программ. Получение субъективной и объективной информации о состоянии здоровья. Фитнес-тестирование: определение показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности. Оценка показателей физического состояния. Определение направленности физических нагрузок. Оценка готовности к физическим нагрузкам. Определение продолжительности и периодичности занятий в недельном цикле.

Тема 21. Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса

Структура и содержание годового плана-графика учебно-тренировочного процесса. Распределение разделов (теоретический, практический, тестирование) и тем на год. Выбор рациональной последовательности изучения материала; определение реальной продолжительности циклов для комплексного выполнения заданий, сроков тестирования физической подготовленности занимающихся.

Тема 22. Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса

Структура и содержание рабочего плана учебно-тренировочного процесса. Распределение времени по циклам учебно-тренировочных занятий для решения задач по формированию теоретических знаний, двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей. Сопряженность содержания рабочего плана с годовым планом-графиком распределения материала.

Определение примерной продолжительности подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с учетом пола, возраста, особенностей физического состояния занимающихся.

Тема 23. Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Структура и содержание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Взаимосвязь содержания плана-конспекта с рабочим и годовым планами-графиками учебно-тренировочного процесса.

Требования к оформлению и содержанию плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Формулирование задач, определение средств

и методов, используемых для их решения. Определение параметров физической нагрузки и отдыха в отдельных упражнениях или сериях упражнений. Распределение времени в каждой части на решение поставленных задач учебно-тренировочного занятия.

Организационно-методические указания, ориентирующие на качественное проведение учебно-тренировочного занятия.

Тема 24. Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности

Общая характеристика выносливости, ее значение в оздоровительной физической культуре. Положительные изменения в организме занимающихся, вызванные нагрузкой аэробной направленности.

Цель и задачи фитнес-занятий аэробной направленности. Компоненты индивидуальных фитнес-программ аэробной направленности: вид упражнений, кратность занятий, продолжительность одного занятия, интенсивность физической нагрузки на занятии и методы ее оценки. Факторы, определяющие их выбор.

Тема 25. Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности

Общая характеристика силовых способностей, их значение в оздоровительной физической культуре. Цель и задачи фитнес-занятий силовой направленности. Компоненты индивидуальных фитнес-программ силовой направленности: вид упражнений и последовательность их выполнения, кратность занятий, вес отягощения, количество повторений и подходов, продолжительность интервалов отдыха. Факторы, определяющие их выбор.

Тема 26. Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода

Анатомо-физиологические особенности организма детей препубертатного периода. Сенситивные периоды развития физических качеств. Структура и содержание фитнес-занятий с детьми препубертатного периода. Рекомендации для фитнес-занятий различной направленности с детьми препубертатного периода.

Тема 27. Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности

Физиологические изменения в организме женщины в период беременности. Влияние двигательной активности на организм женщин во время беременности. Структура и содержание фитнес-занятий для женщин

в период беременности. Противопоказания к фитнес-занятиям для женщин в период беременности.

Тема 28. Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста

Физиологические изменения в организме людей пожилого и старшего возраста. Оздоровительный эффект фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Структура и содержание фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Рекомендации для фитнес-занятий силовой и аэробной направленности с лицами пожилого и старшего возраста. Противопоказания к фитнес-занятиям с лицами пожилого и старшего возраста.

Раздел VII. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ

Тема 29. Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства

Организации, предоставляющие физкультурно-оздоровительные услуги населению: физкультурно-оздоровительные комплексы, физкультурно-оздоровительные центры, физкультурно-спортивные центры детей и молодежи, спортивно-оздоровительные комплексы и спортивно-оздоровительные центры, фитнес-центры.

Тема 30. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам

Разновидности физкультурно-оздоровительных групп. Организация набора и требования к комплектованию физкультурно-оздоровительных групп. Характер и содержательная направленность занятий.

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

Тема 31. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха

Общая характеристика мест массового отдыха населения. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений в местах массового отдыха (плавательные бассейны, спортивные площадки, легкоатлетические дорожки). Методические аспекты организации групповых

занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и пропаганды здорового образа жизни в учреждениях лечебно-оздоровительного отдыха (санатории, профилактории, дома отдыха), турбазы, детского оздоровительного отдыха (детские оздоровительные лагеря, санатории, центры).

Раздел VIII. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 32. Теоретические аспекты производственной физической культуры

Определение понятия «производственная физическая культура», цель, задачи и функции производственной физической культуры.

Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства: экономические, экологические медико-биологические, социально-государственные, организационно-управленческие.

Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Тема 33. 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 34. Виды производственной физической культуры

Понятие и сущность видов производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка. Факторы, определяющие содержание видов производственной физической культуры (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда).

Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).

Характеристика групп труда. Психофизиологические и гигиенические факторы труда.

Тема 35. Производственная гимнастика

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

Тема 36. Послетрудовая реабилитация

Определение понятия «послетрудовая реабилитация», ее цель и задачи. Структура послетрудовой реабилитации (восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные и подвижные игры, восстановительно-профилактическая гимнастика, комплексы физических упражнений в сочетании с гидробальнеотерапией, комплексы восстановительных упражнений локального действия). Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные и самостоятельные. Основные средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда. Методика использования душей, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.

Тема 37. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее цель и задачи. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности.

Формы профессионально-прикладной физической подготовки: группы профессионально-прикладной подготовки, секции по профессионально-прикладным видам спорта, соревнования по спортивно-прикладным видам спорта, самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

Раздел IX. ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Тема 38. Методические основы спортивного ориентирования как вида оздоровительной физической культуры

История и современные тенденции развития спортивного ориентирования. Оздоровительная направленность, виды спортивного

ориентирования. Возрастной контингент занимающихся. Виды спортивных и спортивно-массовых соревнований по спортивному ориентированию, проводимых в Республике Беларусь. Правила безопасности при проведении занятий на улице, в лесных массивах, при работе со снаряжением. Требования к экипировке и специальному спортивному инвентарю ориентировщика.

Тема 39. Особенности организации и методика проведения спортивно-массовых туристских мероприятий и учебно-контрольных соревнований

Формы и содержание спортивно-массовых туристских мероприятий в зависимости от цели, формы проведения, социально-демографического состава участников и масштаба: туристские слеты, туристские марафоны, спортивные и спортивно-массовые туристские соревнования по технике поисково-спасательных работ («школы выживания»), спортивному ориентированию, мультигонки, тренинги (веревочные курсы).

Понятие «учебно-контрольные соревнования». Особенности проведения учебно-контрольных соревнований среди учащихся и студентов по технике туризма: цель и задачи. Содержание дистанций учебно-контрольных соревнований.

Тема 40. Понятие «туристский поход». Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов

Определение понятия «туристский поход». Классификация походов на основании их главных целей, содержания, способов передвижения и продолжительности.

Отличительные черты оздоровительных и спортивных туристских походов. Классификация спортивных туристских походов по категориям сложности. Определение уровня технической сложности маршрута по количеству и категории трудности классифицированных участков.

Тема 41. Техника преодоления этапов и дистанций спортивно-массовых туристских соревнований

Техника преодоления личных этапов спортивно-массовых туристских соревнований: передвижения и страховки на этапе преодоления склона (подъем-траверс-спуск), преодоления водной преграды (переправа по клади, навесная переправа, параллельные перила). Техника преодоления командных этапов, наиболее часто встречающихся на различных спортивно-массовых туристских соревнованиях. Соблюдение правил безопасности при преодолении различных препятствий.

Тема 42. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм. Характеристика экологических и краеведческих туристских походов

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

Определение понятия «экологический туризм», его цель и задачи. Определение понятия «краеведение». Характеристика, цель и задачи краеведческих походов со школьниками. Содержание краеведческой работы в период подготовки и проведения похода.

Тема 43. Методические основы организации оздоровительных туристских походов

Подготовка оздоровительного туристского похода. Методика выбора района и разработки маршрута краеведческих (экологических) и оздоровительных туристских походов выходного дня, туристских прогулок. Понятие «нитка маршрута» и ее компоненты. Основные факторы, учитываемые в процессе разработки нитки маршрута оздоровительных туристских походов. Разработка нитки маршрута на бумажной карте и в компьютерных программах. Использование GPS-навигации для прохождения по маршруту.

Методика разработки плана похода, рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте. Особенности режима питания в зависимости от сезона проведения похода, особенностей маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки многодневного оздоровительного туристского похода. Классификация и методика выбора походного снаряжения. Основные принципы экипировки туристов. Методика составления раскладки походного личного и группового снаряжения.

Требования к руководителю оздоровительных туристских походов. Распределение обязанностей в туристской группе.

Тема 44. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ

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.

Характерные травмы и заболевания туристов в активных путешествиях. Принципы и особенности комплектования туристской медицинской аптечки в зависимости от вида похода по способу передвижения и длительности.

Первая помощь при травматических повреждениях, ожогах и отморожениях.

Раздел X. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 45. Виды и разновидности оздоровительной аэробики

Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика». Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. Цель и задачи оздоровительной 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, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, балли-дэнс, ирландские танцы, зумба), аэробика с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс, ки-бо, тай-бо, каратэ, капоэйра), аэробика с элементами восточных оздоровительных систем (йога, пилатес, ушу), аквааэробика, силовая аэробика, калланетика, стретчинг.

Тема 46. Построение занятий оздоровительной аэробикой

Трехчастная структура занятий оздоровительной аэробикой. Подготовительная часть (разминка), задачи и содержание. Основная часть, задачи и содержание. Гомогенная (избирательная) и гетерогенная (комплексная) структура основной части занятий оздоровительной аэробикой, варианты ее построения. Заключительная часть (заминка), задачи, содержание.

Тема 47. Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики

Структура комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение (связка), комбинация (восьмерка), части комплекса. Простые комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Модификация комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение. Модифицированные комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Раздел XI. СТЕП-АЭРОБИКА. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 48. Степ-аэробика и ее хореографическая терминология

Определение понятия «степ-аэробика», ее цель и задачи. Линии движений: спереди, сбоку, от угла, сверху, с конца. Базовые упражнения (шаги) степ-аэробики. Низкоударная и высокоударная техники выполнения базовых шагов.

Техника выполнения силовых упражнений. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений силовой направленности с использованием спортивного 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 спортивного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи) и без него.

Тема 49. Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики

Структура комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики: упражнение (движение), соединение (связка), комбинация (восьмерка), части комплекса. Простые комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Модификация комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение. Модифицированные комплексы танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.

Тема 50. Методика проведения занятий степ-аэробикой

Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия степ-аэробикой. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых упражнений. Контроль физического состояния при занятиях степ-аэробикой.

Раздел XII. АКВААЭРОБИКА. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 51. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека

Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше. Воздействие силы выталкивания, сопротивления и гидростатического

давления воды на организм занимающихся. Использование поступательных движений для удержания равновесия, неподвижного положения тела и удержание его на плаву в глубокой воде, для возвращения в вертикальное положение тела при потере равновесия во время занятий. Правила безопасности на занятиях аквааэробикой.

Влияние физических упражнений аквааэробики на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся. Развитие физических качеств средствами аквааэробики.

Тема 52. Структура и содержание занятий аквааэробикой

Определение понятия «аквааэробика», ее цель и задачи. Базовые движения аквааэробики. Структура и содержание занятий аквааэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка) части. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. Построение занятий аквааэробикой в зависимости от поставленных педагогических задач. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых упражнений. Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой.

Тема 53. Методика проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде

Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий для проведения занятия аквааэробикой. Особенности проведения занятий в мелкой, средней и глубокой воде. Особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.

Тема 54. Разновидности занятий аквааэробикой

Разновидности занятий аквааэробикой: классическая аквааэробика, аквабилдинг, аква-степ, аква-зумба, аква-боксинг, аква-калланетикс, аква-тай, аква-нудлс, функциональная и интервальная тренировки (табата).

Раздел XIII. ХАТХА-ЙОГА. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 55. Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога

Определение понятий «йога» и «хатха-йога». Цель и задачи хатха-йоги. История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. Воздействие хатха-йоги на организм человека. Хатха-йога как вид оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.

Тема 56. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги

Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания и дыхательных упражнений хатха-йоги.

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

Тема 57. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом и статическом режимах

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

Обучение техники статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.

Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

Тема 58. Методика проведения занятий хатха-йогой

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.

Раздел XIV. ПИЛАТЕС. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 59. Общая характеристика пилатеса

Определение понятия «пилатес», его цель и задачи. История возникновения и развития пилатеса. Английская и американская системы оздоровительных занятий. Новые направления, применяемые в пилатесе («кардио-пилатес», «силовой пилатес», «вертикальный пилатес», пилатес с дополнительным спортивным оборудованием). Воздействие упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся. Принципы пилатеса.

Основные правила безопасности при проведении занятий пилатесом.

Тема 60. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений пилатеса

Техника выполнения базовых и модифицированных упражнений пилатеса. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений пилатеса. Подбор и последовательность выполнения упражнений в отдельном модуле. Структура и содержание комплексов упражнений пилатеса для основной части занятия, направленных на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости. Сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Построение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

Тема 61. Методика проведения занятий пилатесом

Методические особенности проведения занятий пилатесом в соответствии с поставленными задачами. Программирование занятий пилатесом. Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений пилатеса. Способы усложнения базовых упражнений пилатеса. Использование на занятиях модифицированных упражнений, совершенствование техники их выполнения из различных исходных положений. Применение на занятиях специального спортивного оборудования.

Раздел XV. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ. СТРЕТЧИНГ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 62. Общая характеристика миофасциального релиза

Определение понятия «миофасциальный релиз», его цель и задачи. Триггерные точки. Оздоровительное действие миофасциального релиза. Основные принципы использования миофасциального релиза. Противопоказания к занятиям миофасциальным релизом.

Техника выполнения упражнений для стопы, медиального свода стопы; голени – задней и передней, медиальной и латеральной поверхностей; бедра – задней и передней, медиальной и латеральной поверхностей; ягодиц; таза; поясницы; живота; лопаток; спины; груди; плеч; шейного отдела; рук.

Тема 63. Общая характеристика стретчинга

Определение понятия «стретчинг», его цель и задачи. Виды стретчинга (статический, пассивный, динамический, баллистический, изолированный, изометрический). Методика стретчинга. Влияние стретчинга на организм занимающихся. Методические особенности обучения упражнениям. Ключевые моменты освоения упражнений.

Раздел XVI. БОДИБИЛДИНГ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 64. Общая характеристика бодибилдинга

Определение понятия «бодибилдинг», его цель и задачи. История развития бодибилдинга. Терминология в бодибилдинге.

Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, спортивному оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий. Правила безопасности при занятиях бодибилдингом.

Тема 65. Структура и содержание занятий бодибилдингом

Трехчастная структура занятий бодибилдингом. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Организация занятия в соответствии с поставленной целью и задачами. Виды планирования занятий бодибилдингом (перспективное, текущее, оперативное). Методические особенности проведения занятий, направленных на повышение силы мышц, снижение жирового компонента, формирование рельефа мышц.

Тема 66. Базовые упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп

Основные базовые упражнения, направленные на развитие: четырехглавой мышцы бедра (приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере); двуглавой мышцы бедра («румынская» тяга, тяга штанги на прямых ногах); мышц груди (жим штанги лежа на горизонтальной скамье); мышц спины (подтягивание широким хватом, тяга штанги в наклоне к поясу); дельтовидных мышц (жим штанги (стоя, сидя) с груди); двуглавой мышцы плеча (подъем штанги на бицепс); трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях); мышц живота (поднимание туловища из положения лежа).

Методические особенности выполнения базовых упражнений по бодибилдингу. Применение базовых упражнений на занятии бодибилдингом.

Тема 67. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп

Основные специальные упражнения, направленные на развитие: квадрицепса – приседания со штангой в разножке, разгибание ног в тренажере, приседания на тренажере «Гаккендшмидта», приседания «сумо»; двуглавой мышцы бедра: тяга на прямых ногах, сгибание бедра на тренажере «бицепс стоя», приседания на одной ноге; голени – подъем на носки из исходного положения сидя, сгибание голени на тренажере, толкание носками платформы на тренажере «жим ногами»; мышц груди – жим гантелей на горизонтальной и наклонной скамейке под углом 45°, разведение рук с гантелями на горизонтальной и наклонной скамейке под углом 45°, сведение блоков на

тренажере «кроссвер»; мышц спины – тяга блока к груди, животу, за голову; дельтовидных мышц – разведение рук с гантелями в стороны, попеременное отведение нижнего блока в сторону каждой рукой; двуглавой мышцы плеча – сгибание рук в тренажере; трехглавой мышцы плеча – «французский» жим лежа и сидя; мышц живота – подъем ног из положения в висе.

Методические особенности выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты».

Тема 68. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах

Методические особенности выполнения упражнений бодибилдинга 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.

Методические особенности выполнения упражнений бодибилдинга 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.

Методические особенности выполнения упражнений бодибилдинга 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.

Раздел XVII. СИЛОВАЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 69. Круговая тренировка, ее виды

Определение понятия «круговая тренировка». Методические основы круговой тренировки (количество станций, кругов, параметры нагрузки и отдыха). Основные виды круговой тренировки: непрерывное длительное выполнение упражнений умеренной интенсивности; интервальное выполнение упражнений с короткими паузами отдыха; интервальное выполнение упражнений с полными паузами отдыха.

Конструирование комплексов силовых упражнений круговой тренировки.

Тема 70. Общая характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий

Определение понятия «функциональная тренировка». Отличия функциональной тренировки от силовой. Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть (разминка), задачи и содержание.

Основная часть, задачи и содержание. Особенности и правила применения упражнений силовой, координационной, танцевальной направленности, упражнений на растягивание. Техника выполнения упражнений. Конструирование простых комплексов физических упражнений в функциональной тренировке на 32 счета и 64 счета. Музыкальное сопровождение занятий, вербальная и невербальная коммуникация.

Модификация комплексов функциональной тренировки за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение. Составление модифицированных комплексов физических упражнений на 32 счета и 64 счета.

Заключительная часть (заминка), задачи и содержание.

Тема 71. Общая характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий

Определение понятия «интервальная тренировка», ее характеристика. Содержание высокоинтенсивных и низкоинтенсивных периодов. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений силовой и аэробной направленности. Методические особенности проведения занятий по системе табата.

Раздел XVIII. ТРЕНИРОВКА НА ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМАХ (ПЕТЛИ TRX). МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 72. Методические основы проведения занятий на подвесных системах (петли TRX)

Устройство подвесных систем. История создания и использования подвесных систем (петли TRX). Преимущества тренировок на подвесных системах. Особенности эксплуатации и технические характеристики подвесных систем. Особенности регулировки нагрузки при выполнении упражнений на подвесных системах (петли TRX).

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Содержание профессиональной деятельности специалиста
I	2	Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры
I	3	Структура оздоровительной физической культуры
I	4	Формы занятий оздоровительной физической культурой
I	5	Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре
I	6	Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья
II	7	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления
II	8	Оздоровительные методики дыхательных упражнений (приведите примеры дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко)
III	9	Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры
III	10	Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь
III	11	Маркетинг в оздоровительной физической культуре
III	12	Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества стили руководства
III	13	Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг
III	14	Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека
IV	15	Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре
IV	16	Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	17	Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования (приведите пример сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия)
V	18	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждениях общего среднего образования (приведите пример физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня)
V	18	Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования (приведите пример внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
V	19	Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (приведите пример положения ежегодной круглогодичной спартакиады)
VI	20	Алгоритм составления фитнес-программ
VI	21	Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса (составьте примерный годовой план-график по выбранному виду оздоровительной физической культуры)
VI	22	Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса (составьте примерный рабочий план по выбранному виду оздоровительной физической культуры)
VI	23	Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (составьте примерный план-конспект по выбранному виду оздоровительной физической культуры)
VI	24	Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности
VI	25	Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности
VI	26	Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
VI	27	Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VI	28	Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
VII	29	Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства
VII	30	Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам
VII	31	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха
VIII	32	Теоретические аспекты производственной физической культуры
VIII	33	Физиологические основы производственной физической культуры
VIII	34	Виды производственной физической культуры
VIII	35	Методика составления комплексов различных видов производственной гимнастики (приведите примерный комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих монотонную, малоподвижную работу)
VIII	36	Организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда (приведите пример занятий послетрудовой реабилитации для лиц, занятых тяжелым физическим трудом)
VIII	37	Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (приведите пример комплекса физических упражнений для профессий умственного и преимущественно умственного труда)
IX	38	Методические основы спортивного ориентирования как вида оздоровительной физической культуры
IX	39	Особенности организации и методика проведения спортивно-массовых туристских мероприятий и учебно-контрольных соревнований
IX	40	Понятие «туристский поход». Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов
IX	41	Техника преодоления этапов и дистанций спортивно-массовых туристских соревнований (приведите пример личных и командных этапов спортивно-массовых туристских соревнований)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IX	42	Особо охраняемые природные территории и экологический туризм. Характеристика экологических и краеведческих туристских походов
IX	43	Методические основы организации оздоровительных туристских походов
IX	44	Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ
X	45	Виды и разновидности оздоровительной аэробики
X	46	Построение занятий оздоровительной аэробикой
X	47	Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений основной части занятия)
XI	48	Степ-аэробика и ее хореографическая терминология
XI	49	Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений для основной части занятия)
XI	50	Методика проведения занятий степ-аэробикой
XII	51	Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека
XII	52	Структура и содержание занятий аквааэробикой
XII	53	Методика проведения занятий аквааэробикой в мелкой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в мелкой воде)
XII	53	Методика проведения занятий аквааэробикой в глубокой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в глубокой воде)
XII	54	Разновидности занятий аквааэробикой
XIII	55	Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога
XIII	56	Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги
XIII	57	Методика составления комплексов физических упражнений хатха-йоги (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)
XIII	58	Методика проведения занятий хатха-йогой
XIV	59	Общая характеристика пилатеса

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
XIV	60	Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений пилатеса (приведите примерные комплексы физических упражнений для основной части занятия)
XIV	61	Методика проведения занятий пилатесом
XV	62	Общая характеристика миофасциального релиза
XV	63	Общая характеристика стретчинга
XVI	64	Общая характеристика бодибилдинга
XVI	65	Структура и содержание занятий бодибилдингом
XVI	66	Базовые физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)
XVI	67	Специальные физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)
XVI	68	Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах
XVII	69	Конструирование комплексов силовых упражнений круговой тренировки (приведите пример)
XVII	70	Общая характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий
XVII	71	Общая характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий
XVII	71	Конструирование комплексов физических упражнений силовой и аэробной направленности по системе тренировок табата (приведите пример)
XVII	72	Методические основы проведения занятий на подвесных системах (петли TRX)

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
Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг	III	13
Алгоритм составления фитнес-программ	VI	20
Базовые физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)	XVI	66
Виды и разновидности оздоровительной аэробики	X	45
Виды производственной физической культуры	VIII	34
Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья	I	6
Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества стили руководства	III	12
Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры	I	2
Конструирование комплексов силовых упражнений круговой тренировки (приведите пример)	XVII	69
Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений основной части занятия)	X	47
Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений для основной части занятия)	XI	49
Конструирование комплексов физических упражнений силовой и аэробной направленности по системе тренировок табата (приведите пример)	XVII	71
Маркетинг в оздоровительной физической культуре	III	11
Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений	IV	16
Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги	XIII	56
Методика проведения занятий аквааэробикой в глубокой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в глубокой воде)	XII	53

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Методика проведения занятий аквааэробикой в мелкой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в мелкой воде)	XII	53
Методика проведения занятий пилатесом	XIV	61
Методика проведения занятий степ-аэробикой	XI	50
Методика проведения занятий хатха-йогой	XIII	58
Методика составления комплексов различных видов производственной гимнастики (приведите примерный комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих монотонную, малоподвижную работу)	VIII	35
Методика составления комплексов физических упражнений хатха-йоги (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	XIII	57
Методические основы организации оздоровительных туристских походов	IX	43
Методические основы проведения занятий на подвесных системах (петли TRX)	XVI	72
Методические основы спортивного ориентирования как вида оздоровительной физической культуры	IX	38
Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры	III	9
Общая характеристика бодибилдинга	XVI	64
Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога	XIII	55
Общая характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий	XVII	71
Общая характеристика миофасциального релиза	XV	62
Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре	IV	15
Общая характеристика пилатеса	XIV	59
Общая характеристика стретчинга	XV	63
Общая характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий	XVII	70
Оздоровительные методики дыхательных упражнений (приведите примеры дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко)	II	8
Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха	VII	31

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам	VII	30
Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (приведите пример комплекса физических упражнений для профессий умственного и преимущественно умственного труда)	VIII	37
Организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда (приведите пример занятий послетрудовой реабилитации для лиц, занятых тяжелым физическим трудом)	VIII	36
Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования (приведите пример сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия)	V	17
Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования (приведите пример внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)	V	18
Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (приведите пример положения ежегодной круглогодичной спартакиады)	V	19
Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждениях общего среднего образования (приведите пример физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня)	V	18
Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ	IX	44
Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	VII	29
Особенности организации и методика проведения спортивно-массовых туристских мероприятий и учебно-контрольных соревнований	IX	39
Особо охраняемые природные территории и экологический туризм. Характеристика экологических и краеведческих туристских походов	IX	42

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре	I	5
Понятие «туристский поход». Содержание оздоровительных и туристских туристских походов	IX	40
Построение занятий оздоровительной аэробикой	X	46
Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	VI	27
Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	VI	26
Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия)	VI	28
Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека	III	14
Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности	VI	24
Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности	VI	25
Разновидности занятий аквааэробикой	XII	54
Содержание профессиональной деятельности специалиста	I	1
Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений пилатеса (приведите примерные комплексы физических упражнений для основной части занятия)	XIV	60
Специальные физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример)	XVI	67
Степ-аэробика и ее хореографическая терминология	XI	48
Структура и содержание занятий аквааэробикой	XII	52
Структура и содержание занятий бодибилдингом	XVI	65
Структура оздоровительной физической культуры	I	3
Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь	III	10
Теоретические аспекты производственной физической культуры	VIII	32
Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека	XII	51
Техника преодоления этапов и дистанций спортивно-массовых туристских соревнований (приведите пример личных и командных этапов спортивно-массовых туристских соревнований)	IX	41

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса (составьте примерный годовой план-график по выбранному виду оздоровительной физической культуры)	VI	21
Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (составьте примерный план-конспект по выбранному виду оздоровительной физической культуры)	VI	23
Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса (составьте примерный рабочий план по выбранному виду оздоровительной физической культуры)	VI	22
Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах	XVI	68
Физиологические основы производственной физической культуры	VIII	33
Формы занятий оздоровительной физической культурой	I	4
Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	II	7

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

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

Баллы	Показатели оценки
10 (десять) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области оздоровительной физической культуры, давать им критическую оценку, использовать научные знания смежных учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
9 (девять) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
8 (восемь) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области оздоровительной физической культуры; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
7 (семь) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Баллы	Показатели оценки
6 (шесть) баллов	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
5 (пять) баллов	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента
4 (четыре) балла	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента
3 (три) балла	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области оздоровительной физической культуры; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
2 (два) балла	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию в области оздоровительной физической культуры, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
1 (один) балл	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Составители:

Квятковская Наталья Антоновна,
Михеев Александр Анатольевич,
Будрюнас Ольга Константиновна,
Юспа Татьяна Владимировна,
Бельченко Людмила Сергеевна,
Орлова Светлана Владимировна

Корректор *В. А. Гошко*
Компьютерная верстка *В. А. Гошко*

Подписано в печать 12.05.2025. Формат 60×84/₁₆. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,08. Тираж 30 экз. Заказ 40.

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.