

УТВЕРЖДЕНО  
кафедрой технологий фитнеса  
протокол от 30.08.2024 № 1

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной**  
**физической культуры»**  
**для студентов 3 курса дневной формы получения образования**

1. Классификация фитнес-программ в зависимости от форм занятий (организованных и самостоятельных, групповых и индивидуальных).
2. Классификация фитнес-программ в зависимости от направленности применяемых физических нагрузок (избирательные и комплексные, силовые и аэробные).
3. Виды физкультурно-оздоровительных занятий: рекреационно-оздоровительные, профилактико-оздоровительные, кондиционная тренировка.
4. Факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ в современных условиях.
5. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.
6. Алгоритм составления фитнес-программ.
7. Субъективная оценка состояния здоровья занимающегося.
8. Определение и оценка показателей физического развития занимающихся.
9. Определение и оценка показателей функционального состояния занимающихся.
10. Определение и оценка показателей физической подготовленности занимающихся.
11. Технология разработки годового плана-графика занятий фитнесом.
12. Технология разработки рабочего плана-графика занятий фитнесом.
13. Технология разработки плана-конспекта занятий фитнесом.
14. Содержание, особенности организации и проведения занятий фитнесом.
15. Научно-методические основы построения занятия по фитнесу.
16. Программирование индивидуальных занятий фитнесом аэробной направленности.
17. Программирование индивидуальных занятий фитнесом силовой направленности.
18. Программирование индивидуальных занятий по фитнесу комплексной направленности.
19. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности в одном занятии и цикле занятий фитнесом.
20. Программирование групповых занятий фитнесом аэробной направленности.

21. Программирование групповых занятий фитнесом силовой направленности.

22. Программирование групповых занятий фитнесом комплексной направленности.

23. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: нормализация весо-ростового индекса.

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

25. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 35 лет. Цель занятий: повышение собственно-силовых способностей.

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

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

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

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

30. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 55 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.

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

32. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.

33. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.