

УТВЕРЖДЕНО
кафедрой технологий фитнеса
протокол от 30.08.2024 № 1

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» для студентов
4 курса дневной формы получения образования, 5 курса заочной формы
получения образования

1. Определение понятия «фитнес». Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.
2. Характеристика средств, составляющих основное содержание фитнес-программ.
3. Классификация фитнес-программ и виды фитнес-занятий.
4. Факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ.
5. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика», классическая (базовая) аэробика.
6. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой.
7. Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях.
8. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-доске.
9. Методика проведения занятий степ-аэробикой.
10. Определение понятия «силовая тренировка». Силовые упражнения и техника их выполнения.
11. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, продолжительность пауз отдыха).
12. Статические, динамические и статодинамические двигательные действия.
13. Методика проведения силовой тренировки.
14. Характеристика круговой тренировки.
15. Варианты проведения круговых тренировок, построенных в зависимости от целевых задач занятий и применяемых средств. Нормирование нагрузок на занятиях.
16. Определение понятия «функциональная тренировка». Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.
17. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся.
18. Методика проведения функциональной тренировки.
19. Характеристика интервальной тренировки и особенности ее применения в фитнесе. Комплексная и избирательная направленность используемых на занятиях средств.
20. Факторы, определяющие характер интервальной тренировки. Табата, методика проведения занятий.
21. Трактовка понятия «бодибилдинг».

22. Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.

23. Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.

24. Техника выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты», системы: М.Ментзера, Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Вейдера.

25. Характеристика системы «пилатес».

26. Базовые упражнения системы пилатес, упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук в исходном положении стоя, упражнения на расслабление.

27. Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес.

28. Методика проведения занятий по системе пилатес.

29. Определение понятий «йога» и «хатха-йога».

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

31. Методика проведения занятий хатха-йогой.

32. Сущность стретчинга, особенности его использования в фитнесе.

33. Классификация стретч-упражнений. Воздействие двигательных действий на организм занимающихся. Болевые ощущения как критерий эффективности растягивания.

34. Дозирование нагрузок на занятиях стретчингом.

35. Определение понятия «акваэробика». Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше.

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

37. Особенности методики проведения занятий в мелкой и глубокой воде. Выбор упражнений.

38. Составление комплексов двигательных действий при занятиях аквааэробикой. Особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Аэробика: теория и методика : учеб. для студентов учреждений высш. образования / под общ. ред. Е. С. Крючек. – М. : Академия, 2018. – 189 с.
2. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика : учеб. пособие / Л. А. Юсупова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 370 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. Айенгар, Г. С. Йога в упражнениях. Йога в действии : промежуточ. курс асан и пранаям, составл. по учеб. программе мемор. ин-та Йоги Рамамани Айенгар / Г. С. Айенгар. – Сыктывкар : Фита, 2015. – 192 с.
4. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
5. Бодибилдинг : пол. пособие / [авт.-сост. Н. В. Белов]. – Минск : Харвест, 2009. – 320 с.
6. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.
7. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса : ил. рук. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; [пер. с англ. С. Э. Борич]. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.
8. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.
9. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019 г. // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац.цент правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
10. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 2002. – 232 с.
11. Лонг, Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2016. – 223 с.
12. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 138 с.
13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г., № 92-З // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
14. Основы персональной тренировки : кн. для фитнес-тренера / под ред. В. Э. Роджера, Т. Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

15. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафинятова ; Поволж. гос. технолог. ун-т. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. – 32 с.

16. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

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