

УТВЕРЖДЕНО  
кафедрой технологий фитнеса  
протокол от 30.08.2024 № 1

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине «Теория и методика ОФК»**  
**для студентов 2 курса заочной формы получения образования**

1. Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям.
2. Профили специалиста по оздоровительной физической культуре.
3. Взаимосвязь учебных дисциплин модуля «Теоретико-методический» с другими учебными дисциплинами учебного плана.
4. Аспекты оздоровительной физической культуры: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.
5. Определение понятия «оздоровительная физическая культура».
6. Цель и задачи оздоровительной физической культуры.
7. Функции оздоровительной физической культуры.
8. Определение понятия «фитнес». Отличительные признаки фитнеса.
9. История становления и развития оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь.
10. Деятельность организаций физической культуры и спорта в оздоровлении граждан Республики Беларусь.
11. Деятельность клубов по физической культуре и спорту в Республике Беларусь.
12. Сущность и содержание понятия «здоровье». Международные организации, работающие в области охраны здоровья.
13. Компоненты (виды) индивидуального здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное, сексуальное.
14. Признаки и показатели общественного здоровья.
15. Факторы, определяющие здоровье.
16. Определение понятия «образ жизни». Категории образа жизни: уровень, качество и стиль жизни.
17. Сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни». Принципы здорового образа жизни.
18. Нормативные правовые документы по формированию здорового образа жизни.
19. Формы, методы, средства работы по формированию здорового образа жизни.
20. Определение понятия «двигательная активность». Роль и влияние двигательной активности на здоровье современного человека.
21. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Показатели двигательной активности.

22. Рациональное и сбалансированное питание как компонент здорового образа жизни.
23. Закаливание как средство укрепления здоровья. Принципы закаливания.
24. Табакокурение и его профилактика.
25. Алкоголизм и его профилактика.
26. Наркотики и их влияние на организм человека.
27. ВИЧ/ СПИД и их профилактика.
28. Комплексная оценка состояния здоровья (субъективная, объективная).
29. Понятие, цель, задачи и формы производственной физической культуры.
30. Производственная гимнастика: понятие, задачи. Компоненты производственной гимнастики и их характеристика.
31. Профилактика профессиональных заболеваний: понятие, задачи. Компоненты профилактики профессиональных заболеваний и их характеристика.
32. Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки (понятие, цель, задачи, средства).
33. Послетрудовая реабилитация: понятие, задачи. Компоненты послетрудовой реабилитации и их характеристика.
34. Понятие и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры.
35. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.
36. Последовательность реализации программно-целевого принципа.
37. Реализация принципов половых различий, биоритмической структуры.
38. Общая характеристика принципов доступности, индивидуализации.
39. Общая характеристика принципов «не навреди», возрастных изменений в организме.
40. Реализация принципов интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
41. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
42. Основные положения принципа оздоровительной направленности.
43. Характеристика самостоятельной формы занятий оздоровительной физической культурой. Требования к организации занятий.
44. Направленность самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
45. Характеристика организованной групповой формы занятий оздоровительной физической культурой.
46. Характеристика «персонального тренинга».
47. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивной-массовых мероприятий.

48. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с базовой физической культурой.

49. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с профессионально-прикладной физической культурой.

50. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с оздоровительно-реабилитационной физической культурой.

51. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры со спортом.

52. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с «фоновой» физической культурой.

53. Определение понятия «физкультурно-оздоровительные системы и программы». Общие составляющие авторских физкультурно-оздоровительных систем и программ.

54. Определение понятия «восточные оздоровительные системы». Отличительные черты восточных систем оздоровления.

55. Характеристика программы аэробного оздоровления организма К. Купера.

56. Методика закали-тренировки П.И. Иванова «Детка».

57. Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

58. Характеристика программы «1000 движений» академика Н.М. Амосова.

59. Особенности и направленность дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

60. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко.