

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине «Теория и методика ОФК» для студентов
4 курса дневной формы получения образования

1. Характеристика вибростимуляции как средства восстановления.
2. Особенности вибромиостимуляции.
3. Влияние вибромиостимуляции на функциональные возможности организма человека.
4. Срочный и пролонгированный психолого-педагогический эффект вибромиостимуляции.
5. Показания и противопоказания вибромиостимуляции.
6. Цель, задачи и руководство физкультурно-оздоровительной работой с населением по месту жительства.
7. Нормативное правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
8. Факторы, способствующие эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
9. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
10. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам с населением по месту жительства.
11. Особенности проведения занятий в группах, кружках, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам.
12. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
13. Значение, направленность, цель и задачи организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
14. Характеристика основных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (спартакиад, спортландий, спортивных праздников, соревнований, пробегов, недели спорта и здоровья).
15. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха.
16. Общая характеристика мест массового отдыха населения. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений в местах массового отдыха.
17. Цель, задачи, функции производственной физической культуры.
18. Структура производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка.

19. Применение средств оздоровительной физической культуры для оптимизации психофизиологических функций, энергетических и интеллектуальных резервов участников рабочего процесса.
20. Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования физических упражнений.
21. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся.
22. Физиологические основы производственной физической культуры.
23. Физиологическая сущность эффекта активного отдыха. Связь между феноменом Сеченова и эффектом активного отдыха.
24. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление», «утомление», фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление.
25. Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.
26. Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре.
27. Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств производственной физической культуры: рабочая поза, рабочие движения, психоэмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса.
28. Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.
29. Виды производственной физической культуры.
30. Понятие и сущность видов производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка.
31. Факторы, определяющие содержание видов производственной физической культуры (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда).
32. Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).
33. Характеристика групп труда.
34. Понятие «производственная гимнастика». Цель, задачи производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактические приемы, микропауза в режиме рабочего дня.
35. Методика подбора упражнений и составления комплексов различных видов производственной гимнастики.
36. Методика организации и проведения производственной гимнастики на промышленных предприятиях, организациях и учреждениях.
37. Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.

38. Структура послетрудовой реабилитации. Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные, самостоятельные, индивидуальные.

39. Основные средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда.

40. Методика использования душей, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.

41. Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие ее содержание: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности.

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

43. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности.

44. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автомотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

45. Виды и характер воздействия отрицательных факторов производства на различные системы организма работников промышленного производства: санитарно-гигиенических, физических, экологических (радиационных), химических, социально-психологических, экономических.

46. Виды и характеристика профессиональных заболеваний.

47. Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний.

48. Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на промышленном предприятии.

49. Структура и содержание организаторской работы производственной физической культуры на промышленном предприятии.

50. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности производственной физической культуры на промышленном предприятии.

51. Программы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на промышленном предприятии.

52. Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства. Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства.

53. Специфика разработки программ и комплексов производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации, профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки для работников сельского хозяйства.

54. Понятие, структура, блоки, показатели социально-экономической эффективности производственной физической культуры.

55. Показатели эффективности производственной физической культуры: профессиональная работоспособность, заболеваемость и производственный травматизм, экономические показатели, физическое состояние и функциональные возможности трудящихся предприятий.