

УТВЕРЖДЕНО
кафедрой технологий фитнеса
протокол от 30.08.2024 № 1

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине «Теория и методика ОФК»
для студентов 5 курса заочной формы получения образования

1. Маркетинг в оздоровительной физической культуре.
2. Понятие, сущность, виды и специфика маркетинга. Уровни маркетинга в оздоровительной физической культуре.
3. Программа маркетинга, маркетинговая политика, маркетинговые исследования.
4. Маркетинговые исследования среды, рынка, продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных услуг. Формирование маркетинговой стратегии.
5. Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества, стили руководства.
6. Стили руководства и их критерии. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор стиля руководства.
7. Характеристика деятельности руководителя клуба по физической культуре и спорту, руководителя физкультурно-оздоровительной группы, секции по виду спорта.
8. Услуги организации физической культуры и спорта, классификация и виды.
9. Бизнес-план организации физической культуры и спорта, структура и содержание.
10. Виды оздоровительных услуг. Организация оздоровительных услуг на предприятиях различных форм собственности.
11. Оздоровительные услуги организаций физической культуры и спорта различных форм собственности.
12. Понятие «агитационно-пропагандистская работа», цель, задачи.
13. Характеристика форм (устной, наглядной, показательной, печатной) и средств (периодическая печать, радио, телевидение, интернет) агитационно-пропагандистской работы, их сочетание в практике оздоровительной физической культуры.
14. Принципы, методы и формы организации оздоровительной физической культуры в клубах по физической культуре и спорту.
15. Содержание разделов работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методическая и управленческая, учебно-спортивная, агитационно-пропагандистская, финансово-хозяйственная.
16. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий.
17. Планирование, учет и отчетность в клубах по физической культуре и спорту.

18. Планирование работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.

19. Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы. Формы отчета в оздоровительной физической культуре.

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

21. Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

22. Цель, задачи, функции производственной физической культуры.

23. Структура производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка.

24. Применение средств оздоровительной физической культуры для оптимизации психофизиологических функций, энергетических и интеллектуальных резервов участников рабочего процесса.

25. Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования физических упражнений.

26. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся.

27. Физиологические основы производственной физической культуры.

28. Физиологическая сущность эффекта активного отдыха. Связь между феноменом Сеченова и эффектом активного отдыха.

29. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление», «утомление», фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление.

30. Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

31. Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре.

32. 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.

33. Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.

34. Виды производственной физической культуры.

35. Понятие и сущность видов производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка.

36. Факторы, определяющие содержание видов производственной физической культуры (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда).

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

38. Характеристика групп труда.

39. Понятие «производственная гимнастика». Цель, задачи производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактические приемы, микропауза в режиме рабочего дня.

40. Методика подбора упражнений и составления комплексов различных форм производственной гимнастики.

41. Методика организации и проведения производственной гимнастики на промышленных предприятиях, организациях и учреждениях.

42. Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.

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

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

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

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

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

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

49. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

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

51. Виды и характеристика профессиональных заболеваний.

52. Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний.

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

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

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

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

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

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

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

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