

УТВЕРЖДЕНО
кафедрой технологий фитнеса
протокол от 30.08.2024 № 1

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к государственному экзамену
по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и
адаптивная физическая культура (оздоровительная)»
для студентов 5 курса заочной формы получения образования

1. Содержание профессиональной деятельности специалиста по направлению специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».
2. Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры.
3. Структура и содержание оздоровительной физической культуры.
4. Формы занятий оздоровительной физической культурой.
5. Определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни.
6. Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья.
7. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры.
8. Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь.
9. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования.
10. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования.
11. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.
12. Методика проведения организованных и самостоятельных занятий оздоровительной направленности с лицами зрелого и пожилого возраста.
13. Нетрадиционные методы дыхательной гимнастики А. Стрельниковой и К. Бутейко.
14. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, П. Иванова.
15. Структура и содержание фитнес-программ.
16. Алгоритм составления фитнес-программ (приведите пример алгоритма составления индивидуальной фитнес-программы, направленной на развитие аэробных способностей).
17. Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий.

18. Оперативный, текущий и этапный контроль за физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
19. Методики определения уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
20. Самоконтроль за физическим состоянием занимающихся оздоровительной физической культурой. Методика ведения дневника самоконтроля (приведите пример субъективных и объективных показателей дневника самоконтроля).
21. Классификация физкультурно-спортивных сооружений.
22. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
23. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам.
24. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
25. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха.
26. Рекреационные ресурсы: понятие, виды, выявление, оценка, эксплуатация.
27. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм.
28. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм.
29. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Характеристика видов производственной физической культуры.
30. Физиологические основы производственной физической культуры.
31. Характеристика и назначение видов производственной гимнастики в зависимости от динамики работоспособности человека.
32. Содержание и методика составления комплексов производственной гимнастики для представителей различных групп труда (приведите пример комплекса физкультурной паузы для лиц, выполняющих монотонную, малоподвижную работу).
33. Организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда (приведите пример форм восстановительных занятий после работы для лиц, занятых легким физическим и умственным трудом).
34. Методика применения гидробальнеопроцедур в послетрудовой реабилитации.
35. Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (приведите пример комплекса физических упражнений, выполняемого на спортивной площадке, для профессии каменщика).
36. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
37. История развития оздоровительной аэробики.

38. Характеристика основных направлений в аэробике. Виды и разновидности оздоровительной аэробики (приведите пример).
39. Оздоровительная аэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой (приведите пример гомогенной и гетерогенной структуры основной части занятия).
40. Базовые шаги оздоровительной аэробики, их характеристика.
41. Силовые упражнения и техника их выполнения при занятиях оздоровительной аэробикой. Требования, предъявляемые к занятиям оздоровительной аэробикой силовой направленности с использованием спортивного оборудования, инвентаря и без него.
42. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся (приведите пример занятий с лицами зрелого возраста).
43. Аквааэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий аквааэробикой (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, направленного на развитие силовых способностей мышц спины и живота).
44. Характеристика видов и разновидностей аквааэробики.
45. Особенности проведения занятий аквааэробикой в бассейне на различной глубине.
46. Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с различным контингентом занимающихся (приведите пример занятий с лицами зрелого возраста).
47. Туризм, его цель и задачи. Классификация туризма, техники туризма.
48. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.
49. Методические основы организации туристских походов.
50. Основы жизнедеятельности туристов в природной среде и техника бивачных работ.
51. Туристские спортивные соревнования (цель, классификация) (приведите пример).
52. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий (приведите пример).
53. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры.
54. Особенности работы с компасом и спортивной картой.
55. Система хатха-йога, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий хатха-йогой (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия).
56. Техника выполнения упражнений хатха-йоги.
57. Организация и методика проведения занятий хатха-йогой с различным контингентом занимающихся (приведите пример занятий с лицами молодого возраста).
58. Система пилатес, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий по системе пилатес (приведите примерный комплекс физических упражнений)

для основной части занятия, направленного на развитие силовых способностей различных мышечных групп).

59. Характеристика видов и разновидностей занятий по системе пилатес.
60. Организация и методика проведения занятий по системе пилатес с различным контингентом занимающихся.
61. История развития бодибилдинга.
62. Бодибилдинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий бодибилдингом (приведите пример занятия, направленного на развитие силы мышц рук и ног).
63. Базовые движения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример).
64. Специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример специальных упражнений для одной мышечной группы).
65. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах (приведите пример).
66. Развитие собственно силовых способностей и силовой выносливости на занятиях бодибилдингом.
67. Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с различным контингентом занимающихся (приведите пример занятий с лицами молодого возраста).
68. Шейпинг, его цель и задачи. Структура и содержание занятий шейпингом (приведите пример анаболической или катаболической тренировки).
69. Характеристика видов и разновидностей шейпинга.
70. Особенности питания в шейпинге.
71. Методика составления катаболической и анаболической тренировок в шейпинге.
72. Организация и методика проведения занятий шейпингом с различным контингентом занимающихся (приведите пример занятий с женщинами 20–25 лет).
73. История развития бильярдного спорта.
74. Технические действия в бильярдном спорте.
75. Разновидности игр в бильярдном спорте: «Снукер», «Пул» и «Пирамида».