

УТВЕРЖДЕНО  
протокол заседания кафедры  
от 20.06.2024 № 13

**Программные зачетно-экзаменационные требования  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
(зачет – 1 курс, ДФПО)**

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат (скелет и мышцы) человека.
2. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
3. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
5. Группы здоровья, виды здоровья.
6. Задачи и основные методы самостоятельной тренировки.
7. Закаливание организма (принципы, способы).
8. Здоровый образ жизни. Направления в обеспечении здорового образа жизни.
9. Какие нормативные документы составляют основу ФК в Республике Беларусь.
10. Классификация физических нагрузок по пульсу, кислородному обеспечению.
11. Классификация физических упражнений.
12. Контрольные нормативы физической подготовленности.
13. Назовите четыре двигательных режима дозированной ходьбы в теплый и холодный периоды года.
14. Основное содержание Закона Республики Беларусь «О туризме».
15. Основное содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
16. Основные виды двигательных режимов и их краткая характеристика.
17. Основные виды двигательных режимов и их краткая характеристика.
18. Роль питания в обеспечении здоровья (состав пищи, гигиенические правила рационального питания).
19. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой. Ведение дневника самоконтроля.
20. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений.
21. Социальная значимость физической культуры.
22. Формы физического воспитания в учреждениях высшего образования.
23. Цель, задачи и формы организации занятий физической культурой.
24. Ценность занятий ФК, спортом и туризмом для человеческого организма, развития органов и систем.

Доцент кафедры  
спортивного туризма и технологий  
в туристической индустрии

В.Е.Подлиских

УТВЕРЖДЕНО  
протокол заседания кафедры  
от 20.06.2024 № 13

**Программные зачетно-экзаменационные требования  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
(зачет – 2 курс, ДФПО)**

1. В чем заключается социальная ценность спорта.
2. В чем суть принципов сознательности и активности, а также доступности и индивидуализации?
3. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Формы и этапы проведения врачебного контроля.
4. Группы по состоянию здоровья и физическому развитию, их краткая характеристика
5. Допинг и его негативные последствия.
6. Какие существуют методы обучения в практике ФВ и на что они направлены?
7. Критерии оценки эффективности анимационного менеджмента.
8. Методические принципы ФК и ФВ в основе общей и специальной физической подготовки.
9. Направленность и общая характеристика оздоровительных систем.
10. Общая и специальная физическая подготовка
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок, их различие
13. Олимпийское движение и его цель.
14. Определение уровня физического состояния.
15. Отличие массового спорта, резервного и спорта высших достижений.
16. Отличия урочных форм занятий от учебно-тренировочных.
17. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры.
18. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры.
19. Охарактеризуйте частные физкультурные функции.
20. Понятие и функции анимации.
21. Понятие о физической подготовке и физической подготовленности.
22. Социально-общественное, экономическое и оздоровительное значение туризма.
23. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
24. Спортивный туризм и его разновидности.
25. Сущность туристической анимации.
26. Сущность физической культуры, спорта и туризма как общественного явления.

27. Типы и пропорции телосложения.
28. Формы построения занятий в ФВ
29. Характеристика рекреационного туризма.
30. Характеристика, цель и задачи производственной физической культуры.

Доцент кафедры  
спортивного туризма и технологий  
в туристической индустрии

В.Е.Подлиских

УТВЕРЖДЕНО  
протокол заседания кафедры  
от 20.06.2024 № 13

**Программные зачетно-экзаменационные требования  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
(зачет – 3 курс, ДФПО)**

1. Анимационные программы, их виды.
2. Влияние мотивации на выбор формы анимационных услуг.
3. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
4. Материально-техническая база для организации анимации.
5. Особенности организации и проведения физкультурно-массовых и туристических мероприятий.
6. Отличительная особенность методики ППФП для студентов, специализирующихся по туризму.
7. По каким видам спорта, отнесенным к спортивному туризму, проводятся соревнования? Раскройте их содержание.
8. Признаки и факторы профессиональной деятельности.
9. Профессиографическая характеристика как составная часть профессиограммы, ее значение для характеристики профессиональной деятельности.
10. Содержание и методика проведения занятий прикладными видами спорта.
11. Содержание и методика проведения комплексного урока как формы занятий ППФП.
12. Содержание и методика проведения специализированного занятия как формы занятий ППФП.
13. Средства составляющие основу профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
14. Средства, применяемые для развития физических качеств
15. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, их общая характеристика.
16. Физические упражнения, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
17. Цель, определение и назначение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Доцент кафедры  
спортивного туризма и технологий  
в туристической индустрии

В.Е.Подлиских