|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  …………………….. Н.И.Филимонова  «28» февраля 2025 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

для студентов 4 курса специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Понятие «рекреация». Рекреационные потребности человека.
2. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.
3. Цели и задачи оздоровительно-рекреативной физической культуры.
4. Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры.
5. Основные формы организации ОРФК по месту жительства.
6. Основные формы ОРФК в местах массового отдыха населения.
7. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха.
8. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
9. Факторы дозирования физической нагрузки.
10. Энергозатраты при различных физических нагрузках.
11. Организация ФОГ и решаемые задачи.
12. Формы ФОГ.
13. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
14. Спорт для здоровья. Циклические виды спорта.
15. Спорт для здоровья. Ациклические виды спорта.
16. Характеристика основных оздоровительных систем.
17. Система А. Стрельниковой.
18. Система К. Купера.
19. Система П. Иванова.
20. Система Н. Амосова.
21. Система КОНТРЭКС-2.
22. Система К. Динейки.
23. Система «Тремминг-130».
24. Нетрадиционные средства оздоровления: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг.
25. Нетрадиционные средства оздоровления: оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления.
26. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
27. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия: спартакиады.
28. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования по видам спорта; дни спорта и здоровья; физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали; подвижные игры, эстафеты; поезда здоровья.
29. Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства.
30. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста.
31. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с лицами с ОПФР.
32. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения.
33. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов.
34. Физкультурно-спортивные клубы по интересам.
35. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии.
36. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения.
37. Организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях.
38. Содержание и организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях.
39. Формы, средства, методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах.
40. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
41. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры.
42. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
43. Самоконтроль физического состояния занимающихся.
44. Методика определения экономической эффективности оздоровительной физической культуры.
45. Актуальность оздоровительно-рекреативного направления физической культуры.
46. Воспитание положительного отношения и приобщение к здоровому образу жизни.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(осенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. На основе профессиограммы агронома разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
2. На основе профессиограммы архитектора разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
3. На основе профессиограммы биржевого маклера разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
4. На основе профессиограммы бортпроводника разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
5. На основе профессиограммы бухгалтера разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
6. На основе профессиограммы водителя грузовых машин разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
7. На основе профессиограммы водителя автобуса разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
8. На основе профессиограммы врача стоматолога разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
9. На основе профессиограммы геодезиста разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
10. На основе профессиограммы гида-переводчика разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
11. На основе профессиограммы декоратора-оформителя разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
12. На основе профессиограммы диспетчера управления воздушным движением разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
13. На основе профессиограммы зоотехника разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
14. На основе профессиограммы изготовителя художественных изделий разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
15. На основе профессиограммы кондитера разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
16. На основе профессиограммы контролера-кассира непродовольственных и продовольственных товаров разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
17. На основе профессиограммы лесничего разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
18. На основе профессиограммы лингвиста разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
19. На основе профессиограммы менеджера разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
20. На основе профессиограммы медицинской сестры разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
21. На основе профессиограммы налогового инспектора разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
22. На основе профессиограммы орнитолога разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.
23. На основе профессиограммы эпидемиолога разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию специфических физических качеств, физиологических функций, необходимых для эффективного овладения профессией.

*(Форма проведения аттестации —оценка качества разработки комплексов)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 23 от 28.02.2025 г.

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК Е.Н.Герасимович