

**МАТЕРИАЛЫ**  
**для текущей аттестации студентов третьего курса**  
**дневной формы получения образования**  
**(5-й семестр)**

1. Функции и принципы оздоровительной физической культуры.
  2. Сущность понятий «оздоровительная физическая культура», «фитнес».
- Цель и задачи ОФК.
3. Сущность и содержание понятия «здоровье», факторы, влияющие на здоровье. Компоненты здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное.
  4. Определение понятия «образ жизни». Биологические и социальные принципы здорового образа жизни. Компоненты и их характеристика.
  5. Вредные пристрастия и их влияние на организм человека.
  6. Квалификационная характеристика специалиста по оздоровительной физической культуре. Общие требования к компетенциям в сфере ОФК.
  7. Физкультурно-оздоровительные организации, обеспечивающие оздоровление граждан средствами физической культуры и спорта.
  8. Классификация мотивов физкультурной активности населения.
  9. Определение понятия «образ жизни». Категории образа жизни: уровень, качество и стиль жизни.
  10. Количественные показатели и нормы двигательной активности для различного контингента населения.
  11. Определение понятия «двигательная активность». Критический минимум и оптимум двигательной активности.
  12. Характеристика групповых организованных форм ОФК. Индивидуальная организованная форма занятий ОФК.
  13. Методика формирования мотивов к занятиям ОФК.
  14. Механизм самооценки физкультурной активности и его значение.
  15. Теория и методика оздоровительной физической культуры как учебная дисциплина, ее значение в подготовке специалиста в сфере ОФК.
  16. Взаимосвязь учебных дисциплин направления специальности с другими дисциплинами учебного плана.
  17. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.
  18. Профильная деятельность специалиста по оздоровительной физической культуре.
  19. Роль, значение и содержание Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма.
  20. Создание и деятельность клубов по физической культуре и спорту в Республике Беларусь.
  21. Основные формы самостоятельных, индивидуальных и групповых занятий в режиме труда и отдыха человека.
  22. Характеристика разделов Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

23. История развития ОФК в Республике Беларусь,
24. Место ОФК в системе физической культуры и спорта.
25. Характеристика раздела «Физическая культура населения» Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма.
26. Структура управления в ОФК. Понятие «субъект», «объект» управления.
27. Формирование потребности в занятиях физическими упражнениями у трудящихся, организаций и предприятий. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.
28. Виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, задачи и принципы их проведения.
29. Основные компоненты внутренней и внешней среды организации, их взаимодействие.
30. Содержание плана подготовки положения о физкультурно-оздоровительном или спортивно-массовом мероприятии.
31. Организация, как объект управления. Структура организации.
32. Принятие управленческих решений. Методы принятия управленческих решений.
33. Назначение, разновидности и этапы контроля организации в ОФК.
34. Государственная структура управления физической культурой в Республике Беларусь.
35. Общественная структура управления ОФК. (Белорусская федерация профсоюзов).
36. Личностные и профессиональные качества руководителя в ОФК определяющие или ограничивающие успешные действия.
37. Стили руководства в ОФК их критерии. Руководитель фитнес-программ, характеристика деятельности.
38. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор стиля руководства. Руководитель клуба физической культуры и спорта, характеристика деятельности.
39. Методы и формы организации ОФК в клубе физической культуры и спорта.
40. Содержание разделов работы клуба физической культуры и спорта: организационно-методическая (планирование, учет, отчетность).
41. Понятие, сущность, виды маркетинга в ОФК. Маркетинговые исследования среды в ОФК.
42. Особенности организации и виды оздоровительных услуг в коммерческих организациях.
43. Содержание, планирование, учет и отчетность финансово-хозяйственной работы клуба физической культуры и спорта.
44. Перспективное планирование в ОФК. Содержание раздела «Физическая культура» в плане социального, экономического развития, коллективном договоре предприятия, организации.
45. Текущее планирование в ОФК. Содержание плана работы клуба физической культуры, календаря спортивных и оздоровительных мероприятий.
46. Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы клуба физической культуры и спорта. Формы отчета в ОФК.

47. Планирование, учет и отчетность в работе спортивных секций и оздоровительных групп клуба физической культуры и спорта.
48. Особенности организации и виды оздоровительных услуг на государственных промышленных предприятиях.
49. Принципы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
50. Понятие, сущность, виды маркетинга в ОФК.
51. Маркетинговые исследования среды, рынка и конкурентов в ОФК.
52. Маркетинговые исследования продукта и потребителей оздоровительных услуг.
53. Сущность и структура производственной физической культуры.
54. Разработка программы маркетинга в ОФК.
55. Реклама оздоровительных услуг. Направленность рекламы с учетом среды потребителя.
56. Планирование, основные подсистемы планирования: целеполагание, прогнозирование, стратегическое планирование.
57. Врачебно-педагогический контроль за физическим состоянием детей в детском дошкольном учреждении. Паспорт здоровья дошкольника.
58. Методика закаливания детей дошкольного возраста естественными факторами внешней среды.
59. Показатели и должные нормы двигательной активности дошкольников.
60. Методика организации и проведения физкультурно-спортивного праздника с дошкольниками.
61. Методика организации и проведения вводной гимнастики со школьниками.
62. Организация и методика проведения занятий в секциях по видам спорта в общеобразовательной школе.
63. Методика организации и проведения спортивного часа в группе продленного дня общеобразовательной школы.
64. Методика организации и проведения дня здоровья и спорта в средней общеобразовательной школе.
65. Методика организации и проведения занятий в группах профессионально-прикладной подготовки (ППФП) в УССО.
66. Методика организации и проведения комплексных физкультурно-спортивных мероприятий в УВО.
67. Методические особенности проведения ФОР со студентами специального учебного отделения в УВО.
68. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в УССО и УВО.
69. Методика проведения физкультурного занятия с детьми от 3 до 6 лет в ДДУ.
70. Методика организации и проведения занятий в группах общей физической подготовки в учреждениях среднего специального и высшего образования.
71. Формы ФОР в детском дошкольном учреждении (ДДУ) и их характеристика.

72. Методика организации и проведения ФОиСМ мероприятий в студенческих оздоровительно-спортивных лагерях.
73. Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.
74. Характеристика урочных форм ФОиСМ мероприятий в УВО и методика их проведения.
75. Методика проведения УГГ в распорядке дня обучающихся УВО.
76. Методика проведения занятий в группе ОФП в учреждении общего среднего образования.
77. Методика проведения УГГ и гимнастики после дневного сна в ДДУ.
78. Методика проведения физкультурного досуга в ДДУ и самостоятельных занятий детей.
79. Методика проведения физкультминуток и физкультпауз с детьми дошкольного возраста.
80. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах в общеобразовательной школе. Организация и содержание.
81. Методика проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе.
82. Возрастные особенности развития двигательной функции детей дошкольного возраста.
83. Двигательная активность учащихся школы. Нормы двигательной активности.
84. Характеристика понятия системы физкультурно-оздоровительной работы, ее основные структурные компоненты.

**МАТЕРИАЛЫ**  
**для текущей аттестации студентов третьего курса**  
**дневной формы получения образования**  
**(6-й семестр)**

1. Возрастная классификация взрослого населения и ее значение.
2. Характеристика возрастных изменений функциональных систем организма человека в процессе онтогенеза: сердечно-сосудистой системы; дыхательной системы; опорно-двигательного аппарата; нервной и пищеварительной систем.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на различные системы организма человека.
4. Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями лиц разного возраста и состояния здоровья.
5. Характеристика изменений физической подготовленности человека в процессе онтогенеза.
6. Способы оценки уровня физической подготовленности взрослого населения.
7. Методика занятий физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста.
8. Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления.
9. Характеристика системы природного оздоровления П.Иванова.
10. Физические упражнения и другие компоненты в оздоровительной системе К.Купера.
11. Физическая тренировка в оздоровительной системе Н.Амосова.
12. Законы оздоровления организма человека по Г.Малахову.
13. Особенности методики проведения занятий по системе пилатес.
14. Система «бодифлекс» и ее характерные особенности.
15. Метод биоимпедансного анализа состава тела и баланса водных сред организма (измерительный прибор ABC-1 «Медас», компьютерная программа VIFORM). Аппаратно-программный комплекс «Импекард-М», «Поли-Спектр 8E/ООО», программно-технический комплекс «Поли-Спектр-Ритм», компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест».
16. Стандартные тесты для оценки уровня физической подготовленности занимающихся.
17. Основные задачи контроля функционального состояния организма занимающихся.
18. Функциональные пробы и методы контроля.
19. Основные методы исследования физического развития человека: (соматоскопия, соматометрия). Индексы и системы их оценки.
20. Гемодинамические показатели, характеризующие функциональное состояние организма.
21. Показатели, характеризующие функциональные возможности легких. Проба Штанге, Генче.
22. Физиологические показатели и их оценка. Типы реакций на ФН.

23. Объективные и субъективные состояния организма занимающихся.
24. Классификация фитнес-программ в зависимости от направленности применяемых физических упражнений (физических нагрузок).
25. Алгоритм составления фитнес-программ.
26. Структура и содержание фитнес-программ для организованных занятий в ФОГах.
27. Программирование занятий направленных на развитие и поддержание аэробных возможностей человека.
28. Программирование занятий направленных на развитие и поддержание силовых способностей человека.
29. Программирование комплексных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
30. Составление фитнес-программ для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
31. Воздействие аэробных упражнений на функции и системы организма.
32. Воздействие занятий силовой направленности на функции и системы организма.
33. Воздействие дыхательных, корригирующих и растягивающих упражнений на функции и системы организма.
34. Критерии отбора физических упражнений для занятий с оздоровительной направленностью.
35. Формирование адаптации к физическим нагрузкам в процессе занятий с оздоровительной направленностью.
36. Срочный и кумулятивный тренировочный эффект занятий физическими упражнениями. Следовой эффект физической нагрузки.
37. Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.
38. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики и антропометрических показателей занимающихся.
39. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
40. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей физической работоспособности человека.
41. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей физической подготовленности человека.
42. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: нормализация весо-ростового индекса.
43. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: удовлетворение коммуникативных потребностей.
44. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости.
45. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 35 лет. Цель занятий: повышение собственно-силовых способностей.
46. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 45 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей.

47. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела.
48. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет. Цель занятий: наращивание мышечной массы.
49. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности.
50. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности.
51. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 60 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.
52. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 55 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.
53. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости.
54. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: участие в соревнованиях по бодибилдингу.
55. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела.
56. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием.
57. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием.
58. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.
59. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.

**МАТЕРИАЛЫ**  
**для текущей аттестации студентов четвертого курса**  
**заочной формы получения образования**  
**(7-й семестр)**

1. Возрастная классификация взрослого населения и ее значение.
2. Характеристика возрастных изменений функциональных систем организма человека в процессе онтогенеза: сердечно-сосудистой системы; дыхательной системы; опорно-двигательного аппарата; нервной и пищеварительной систем.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на различные системы организма человека.
4. Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями лиц разного возраста и состояния здоровья.
5. Характеристика изменений физической подготовленности человека в процессе онтогенеза.
6. Способы оценки уровня физической подготовленности взрослого населения.
7. Методика занятий физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста.
8. Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления.
9. Характеристика системы природного оздоровления П.Иванова.
10. Физические упражнения и другие компоненты в оздоровительной системе К.Купера.
11. Физическая тренировка в оздоровительной системе Н.Амосова.
12. Законы оздоровления организма человека по Г.Малахову.
13. Особенности методики проведения занятий по системе пилатес.
14. Система «бодифлекс» и ее характерные особенности.
15. Метод биоимпедансного анализа состава тела и баланса водных сред организма (измерительный прибор ABC-1 «Медас», компьютерная программа VIFORM). Аппаратно-программный комплекс «Импекард-М», «Поли-Спектр 8E/ООО», программно-технический комплекс «Поли-Спектр-Ритм», компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест».
16. Стандартные тесты для оценки уровня физической подготовленности занимающихся.
17. Основные задачи контроля функционального состояния организма занимающихся.
18. Функциональные пробы и методы контроля.
19. Основные методы исследования физического развития человека: (соматоскопия, соматометрия). Индексы и системы их оценки.
20. Гемодинамические показатели, характеризующие функциональное состояние организма.
21. Показатели, характеризующие функциональные возможности легких. Проба Штанге, Генче.
22. Физиологические показатели и их оценка. Типы реакций на ФН.

23. Объективные и субъективные состояния организма занимающихся.
24. Классификация фитнес-программ в зависимости от направленности применяемых физических упражнений (физических нагрузок).
25. Алгоритм составления фитнес-программ.
26. Структура и содержание фитнес-программ для организованных занятий в ФОГах.
27. Программирование занятий направленных на развитие и поддержание аэробных возможностей человека.
28. Программирование занятий направленных на развитие и поддержание силовых способностей человека.
29. Программирование комплексных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
30. Составление фитнес-программ для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
31. Воздействие аэробных упражнений на функции и системы организма.
32. Воздействие занятий силовой направленности на функции и системы организма.
33. Воздействие дыхательных, корригирующих и растягивающих упражнений на функции и системы организма.
34. Критерии отбора физических упражнений для занятий с оздоровительной направленностью.
35. Формирование адаптации к физическим нагрузкам в процессе занятий с оздоровительной направленностью.
36. Срочный и кумулятивный тренировочный эффект занятий физическими упражнениями. Следовой эффект физической нагрузки.
37. Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.
38. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики и антропометрических показателей занимающихся.
39. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
40. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей физической работоспособности человека.
41. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей физической подготовленности человека.
42. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: нормализация весо-ростового индекса.
43. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: удовлетворение коммуникативных потребностей.
44. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости.
45. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 35 лет. Цель занятий: повышение собственно-силовых способностей.
46. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 45 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей.

47. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела.
48. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет. Цель занятий: наращивание мышечной массы.
49. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности.
50. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности.
51. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 60 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.
52. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 55 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.
53. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости.
54. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: участие в соревнованиях по бодибилдингу.
55. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела.
56. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием.
57. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием.
58. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.
59. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.

# **МАТЕРИАЛЫ**

## **для текущей аттестации студентов четвертого курса заочной формы получения образования (8-й семестр)**

1. Содержание понятий: «материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы», «спортивные сооружения». Исторические аспекты развития спортсооружений.

2. Классификация физкультурно-спортивных сооружений. Основные категории спортсооружений.

3. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений, используемых в оздоровительной физической культуре (спортивное ядро, спортивная арена, стадион, спортзал, тренажерный зал, бассейн).

4. Основы организации планирования и проектирования физкультурно-спортивных сооружений.

5. Основы организации строительства физкультурно-спортивных сооружений. Материалы, применяемые в строительстве плоскостных спортсооружений.

6. Организация эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений (ремонт, материально-техническое оснащение, медицинский контроль, техника безопасности).

7. Документы, регламентирующие порядок эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений.

8. Санитарно-гигиенический контроль за устройством и содержанием физкультурно-спортивных сооружений.

9. Представление о физической рекреации как форме организации досуга населения.

10. Цель, задачи и основные направления организации физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) с населением по месту жительства.

11. Нормативные и правовые основы организации ФОР с населением по месту жительства.

12. Основные формы организации ФОР с населением по месту жительства.

13. Физкультурно-оздоровительные и спортивные центры, комплексы, фитнес-центры.

14. Финансовое и кадровое обеспечение ФОР с населением по месту жительства.

15. Виды физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ) и их характеристика.

16. Планирование работы в ФОГ. Учётные и отчётные документы в ФОГ.

17. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях в ФОГ.

18. Особенности организации клубов по спортивным интересам.

19. Организация занятий в школах здоровья.

20. Особенности организации работы в детско-юношеских секциях по видам спорта.

21. Организационная структура центров физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР). Показатели эффективности ЦФОР.

22. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия для дошкольников, школьников и взрослых людей: направленность, цели, задачи, принципы организации.

23. Основные виды, этапы подготовки проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства.

24. Значение и организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по месту жительства.

25. Проблемы и перспективы развития самостоятельных занятий с населением по месту жительства.

26. Создание мест и условий самостоятельных занятий по месту жительства и в местах массового отдыха.

27. Методические рекомендации по самоконтролю в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

28. Дневник самоконтроля. Его разделы и значение. Объективные и субъективные показатели.

29. Значение занятий физическими упражнениями в семье. Виды занятий и их организация.

30. Содержание и организация проведения семейного туризма.

31. Общая характеристика учреждений лечебно-оздоровительного и рекреационно-оздоровительного отдыха.

32. Общая характеристика учреждений детского оздоровительного отдыха.

33. Виды и содержание работы туристских учреждений.

34. Материально-техническое обеспечение ФОР с населением в местах массового отдыха.

35. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных услуг в учреждениях массового отдыха населения.

36. Пропаганда ЗОЖ в учреждениях массового отдыха населения.

37. Туристско-рекреационные ресурсы: виды, принципы оценки, условия эксплуатации. Роль туристско-рекреационных ресурсов в развитии двигательной рекреации и туризма.

38. Рекреационные ландшафты. Рельеф. Характеристика горного рельефа.

39. Оценка рельефа для лечебно-оздоровительного отдыха, рекреационных и туристских мероприятий. Терренкур.

40. Оценка рельефа для спортивного туризма. Характеристика видов спорта и туризма, связанных с горным рельефом.

41. Водные объекты. Оценка водных объектов для организации пляжно-купального отдыха.

42. Водные ресурсы для спортивного туризма. Характеристика водных видов спорта и туризма.

43. Растительный покров и его значение для рекреации. Конный спорт, конный туризм, иппотерапия.

44. Территории регламентированного рекреационного использования. Охотничий и рыболовный туризм.

45. Особо охраняемые природные территории (ООПТ). Виды ООПТ и разрешенная в них рекреационная деятельность.
46. Национальные парки. Характеристика экологического туризма.
47. Особо охраняемые территории Республики Беларусь. Перспективы развития экологического туризма в Республике Беларусь.
48. Ландшафты Республики Беларусь и их использование в различных видах рекреационной деятельности.
49. Понятие о биоклимате, климатической и временной адаптации человека. Оценка параметров биоклимата для организации рекреационной и туристской деятельности.
50. Характеристика основных климатических режимов с точки зрения их влияния на организм человека.
51. Понятие о природных лечебных ресурсах.
52. Общая характеристика минеральных вод.
53. Общая характеристика лечебных грязей.
54. Гидроминеральные и уникальные природные лечебные ресурсы Беларуси.
55. Содержание понятия «историко-культурный потенциал».
56. Туристская инфраструктура и ее составляющие.
57. Рекреационная сеть. Типы рекреационных учреждений. Рекреационная сеть Республики Беларусь.
58. Классификация видов туризма. Основные направления развития туризма в Республике Беларусь.