УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания
кафедры ТиМФКиМвТ

28.02.2025 № 9

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине

«Теория и методика оздоровительной физической культуры»

для студентов **3 курса дневной** формы получения образования специальности 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) факультета физического воспитания

1. Система оздоровления и закаливания П.Иванова. Философско-этическая основа оздоровительной системы. Основные положения «Детки».
2. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление».
3. Организация и управление ОФК в национальной системе физической культуры.
4. Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.
5. Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера.
6. Понятие, сущность, виды маркетинга.
7. Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК.
8. Маркетинговые исследования среды, рынка, продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных услуг.
9. Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта.
10. Разработайте комплекс упражнений, направленный на развитие аэробных возможностей.
11. Методика использования гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа
12. Содержание и методика дыхательной гимнастики К.Бутейко. Сущность «углеродной теории дыхания».
13. Рассчитайте среднее арифметическое величины, стандартное отклонение, коэффициент вариации, стандартную ошибку средней арифметической.
14. Педагогическое наблюдение: виды, организация наблюдений.
15. Виды и характеристика профессиональных заболеваний.
16. Содержание и методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А.Стрельниковой.
17. Цель и задачи оздоровительной физической культуры.

18. Принципы оздоровительной физической культуры: общепедагогические и специфические.

19. Виды оздоровительной физической культуры.

20. Место оздоровительной физической культуры в национальной системе физической культуры.

21. Функции оздоровительной физической культуры: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная.

22. Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью.

23. Составить план проведения спортивно-массового мероприятия с дошкольниками.

24. Планирование, учет и отчетность в сфере оздоровительной физической культуры.

25. Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств (ушу, кунг-фу, таэквандо).

26. Нормирование физических нагрузок для развития и поддержания общей выносливости организма.

27. Физиологические механизмы двигательной активности.

28. Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных половозрастных и профессиональных групп населения.

29. Методика формирования мотивов к занятиям оздоровительной физической культурой.

30. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре.

31. Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся оздоровительной физической культурой.

32. Принципы, методы и формы организации ОФК в КФК.

33. Составьте алгоритм контроля и регулирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.

34. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

35. Методика построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре.

36. Понятие о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах.

37. Особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

38. Основные средства и формы послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда.

39. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление».

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

41. Сущность авторских систем оздоровления, их структура и содержание (двигательные режимы, специфика и направленность физических упражнений,

питание, психорегуляция).

42. Разработайте «персональный тренинг» как индивидуальную организованную форму занятий оздоровительной физической культурой для мужчины 30-35 лет.

43. Составьте схему показателей и норм двигательной активности различного контингента населения.

44. Мотивация к занятиям оздоровительной физической культурой: методы и приемы мотивации.

45. Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

46. Возрастные особенности развития двигательной функции детей 1-6 лет.

47. Формы проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

48. Биологические закономерности проявления потребности в движениях детей дошкольного возраста.

49. Разработайте план физкультурно-оздоровительного мероприятия с дошкольниками.

50. Разработайте методику составления программы с различной направленности (корректировка веса, развитие силы и т.д.).

51. Организационно-методические особенности проведения физкультурных праздников в дошкольных учреждениях.

52. Адаптивная физическая культура (АФК): цель, содержание, место в системе знаний о человеке.

53. Стили руководства и их критерии.

54. Содержание учения И.Сеченова об активном отдыхе и его методическая роль в теории и методике производственной гимнастики.

55. Разработайте схему средств «агитационно-пропагандистской работы» (устной, наглядной, печатной форм) в практике оздоровительной физической культурой.

56. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.

57. Предложите методы самоконтроля за функциональным состоянием организма при занятиях оздоровительной физической культурой.

58. Методические особенности занятий оздоровительной физической культурой с детьми раннего и дошкольного возраста.

59. Виды реабилитации лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами АФК: физическая, психическая, социальная.

60. Методы и тесты оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 4-е изд., стер. – Спб.: Издательство «Лань», М.: ООО Издательства «Омега-Л», 2004. – 160 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
5. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – с.101 с.
6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
7. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.
8. Фурманов, А. Г. Производственная физическая культура / А.Г. Фурманов. – Минск: Послетрудовая реабилитация, 1992. - 71 с.

Дополнительная:

1. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб. пособие / М.М. Еншин. – Минск: БГУФК, 2005. - 229 с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.