УТВЕРЖДЕНО

кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Теория и методика ОФК»**

**для студентов 2 курса заочной формы получения образования**

1. Предмет, цель, задачи и структура учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры».

2. Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям.

3. Профили специалиста по оздоровительной физической культуре.

5. Взаимосвязь учебных дисциплин направления специальности с другими учебными дисциплинами учебного плана.

6. Аспекты оздоровительной физической культуры: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

7. Определение понятий «оздоровительная физическая культура», «фитнес».

8. Значение ОФК в современном обществе.

9. Цель и задачи ОФК.

10. Функции ОФК.

11. Фитнес как современная форма ОФК. Отличительные признаки фитнеса.

12. История становления и развития ОФК в Республике Беларусь.

13. Деятельность организаций физической культуры и спорта в оздоровлении граждан Республики Беларусь.

14. Деятельность клубов по физической культуре и спорту (коллективов физической культуры) в Республике Беларусь.

15. Сущность и содержание понятия «здоровье». Международные организации, работающие в области охраны здоровья.

16. Компоненты (виды) индивидуального здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное, сексуальное.

17. Признаки и показатели общественного здоровья.

18. Факторы, определяющие здоровье.

19. Определение понятия «образ жизни».

20. Категории образа жизни: уровень, качество и стиль жизни.

21. Сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни». Концепция здорового образа жизни.

22. Нормативные правовые документы по формированию здорового образа жизни.

23. Принципы здорового образа жизни.

24. Формы, методы, средства работы по формированию здорового образа жизни.

25. Определение понятия «двигательная активность». Роль и влияние двигательной активности на здоровье современного человека.

26. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.

27. Показатели двигательной активности.

28. Рациональное и сбалансированное питание как компонент здорового образа жизни.

29. Закаливание как средство укрепления здоровья. Принципы закаливания.

30. Табакокурение и его профилактика.

31. Алкоголизм и его профилактика.

32. Наркотики и их влияние на организм человека.

33. ВИЧ/ СПИД и их профилактика.

34. Комплексная оценка состояния здоровья (субъективная, объективная).

35. Понятие, цель, задачи и формы производственной физической культуры.

36. Структура производственной физической культуры.

37. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.

38. Общая характеристика принципов построения занятий оздоровительной физической культурой (биологической целесообразности, программно-целевой, доступности, индивидуализации, возрастных изменений в организме, «не навреди т др.).

39. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

40. Характеристика самостоятельной групповой формы занятий оздоровительной физической культурой.

41. Характеристика самостоятельной индивидуальной формы занятий оздоровительной физической культурой.

42. Направленность и требования к организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

43. Характеристика организованной групповой формы занятий оздоровительной физической культурой.

44. Характеристика персональной тренировки как организованной индивидуальной формы занятий оздоровительной физической культурой.

45. Роль и место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.

46. Характеристика программы аэробного оздоровления организма К. Купера.

47. Методика закалки-тренировки П.И. Иванова «Детка».

48. Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

49. Характеристика программы «1000 движений» академика   
Н.М. Амосова.

50. Особенность и направленность дыхательной гимнастики   
А.Н. Стрельниковой.

51. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко.

52. Характеристика системы трехфазного дыхания О.Г. Лобановой.