

УТВЕРЖДЕНО
кафедрой технологий фитнеса
протокол № 11 от 13.06.2025

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену для студентов 4 курса дневной формы получения образования, 5 курса заочной формы получения образования по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации «Оздоровительная физическая культура»
на 2025/2026 учебный год

1. Содержание профессиональной деятельности специалиста.
2. Исходные понятия, цель и задачи оздоровительной физической культуры.
3. Структура оздоровительной физической культуры.
4. Формы занятий оздоровительной физической культурой.
5. Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре.
6. Двигательная активность человека как условие сохранения здоровья.
7. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления.
8. Оздоровительные методики дыхательных упражнений (приведите примеры дыхательных упражнений по методике А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко).
9. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры.
10. Структура управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь.
11. Маркетинг в оздоровительной физической культуре.
12. Деятельность руководителя организации физической культуры и спорта. Личностные и профессиональные качества стиля руководства.
13. Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг.
14. Потребность и мотив как внутренние побудители активности человека.
15. Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре.
16. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений.
17. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования (приведите пример сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия).
18. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждениях общего среднего образования (приведите пример физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня).

19. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования (приведите пример внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий).

20. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (приведите пример положения ежегодной круглогодичной спартакиады).

21. Алгоритм составления фитнес-программ.

22. Технология разработки годового плана-графика учебно-тренировочного процесса (составьте примерный годовой план-график по выбранному виду оздоровительной физической культуры).

23. Технология разработки рабочего плана учебно-тренировочного процесса (составьте примерный рабочий план по выбранному виду оздоровительной физической культуры).

24. Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (составьте примерный план-конспект по выбранному виду оздоровительной физической культуры).

25. Программирование индивидуальных фитнес-занятий аэробной направленности.

26. Программирование индивидуальных фитнес-занятий силовой направленности.

27. Построение фитнес-занятий с детьми препубертатного периода (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия).

28. Построение фитнес-занятий для женщин в период беременности (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия).

29. Построение фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия).

30. Основы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

31. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам.

32. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха.

33. Теоретические аспекты производственной физической культуры.

34. Физиологические основы производственной физической культуры

35. Виды производственной физической культуры.

36. Методика составления комплексов различных видов производственной гимнастики (приведите примерный комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих монотонную, малоподвижную работу).

37. Организация и методика проведения занятий по послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда (приведите пример занятий по послетрудовой реабилитации для лиц, занятых тяжелым физическим трудом).

38. Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (приведите пример комплекса физических упражнений для профессий умственного и преимущественно умственного труда).

39. Методические основы спортивного ориентирования как вида оздоровительной физической культуры.

40. Особенности организации и методика проведения спортивно-массовых туристских мероприятий и учебно-контрольных соревнований.

41. Понятие «туристский поход». Содержание оздоровительных и спортивных туристских походов.

42. Техника преодоления этапов и дистанций спортивно-массовых туристских соревнований (приведите пример личных и командных этапов спортивно-массовых туристских соревнований).

43. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм. Характеристика экологических и краеведческих туристских походов.

44. Методические основы организации оздоровительных туристских походов.

45. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ.

46. Виды и разновидности оздоровительной аэробики.

47. Построение занятий оздоровительной аэробикой.

48. Конструирование комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробикой (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений основной части занятия).

49. Степ-аэробика и ее хореографическая терминология.

50. Конструирование комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики (приведите примерный комплекс танцевальных упражнений для основной части занятия).

51. Методика проведения занятий степ-аэробикой.

52. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека.

53. Структура и содержание занятий аквааэробикой.

54. Методика проведения занятий аквааэробикой в мелкой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в мелкой воде).

55. Методика проведения занятий аквааэробикой в глубокой воде (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия, выполняемый в глубокой воде).

56. Разновидности занятий аквааэробикой.

57. Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатхайога.

58. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатхаЯоги.
59. Методика составления комплексов физических упражнений хатхаЯоги (приведите примерный комплекс физических упражнений для основной части занятия).
60. Методика проведения занятий хатха-йогой.
61. Общая характеристика пилатеса.
62. Составление комплексов базовых и модифицированных упражнений пилатеса (приведите примерные комплексы физических упражнений для основной части занятия).
63. Методика проведения занятий пилатесом.
64. Общая характеристика миофасциального релиза.
65. Общая характеристика стретчинга.
66. Общая характеристика бодибилдинга.
67. Структура и содержание занятий бодибилдингом.
68. Базовые физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример).
69. Специальные физические упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп (приведите пример).
70. Упражнения бодибилдинга, выполняемые с гантелями, со штангой, на тренажерных устройствах.
71. Конструирование комплексов силовых упражнений круговой тренировки (приведите пример).
72. Общая характеристика функциональной тренировки. Особенности методики проведения занятий.
73. Общая характеристика интервальной тренировки. Особенности методики проведения занятий.
74. Конструирование комплексов физических упражнений силовой и аэробной направленности по системе тренировок табата (приведите пример).
75. Методические основы проведения занятий на подвесных системах (петли TRX).