УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» для студентов 2 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям.
2. Профили специалиста по оздоровительной физической культуре.
3. Взаимосвязь учебных дисциплин теоретико-методического модуля с другими учебными дисциплинами учебного плана.
4. Аспекты оздоровительной физической культуры: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.
5. Определение понятия «оздоровительная физическая культура.
6. Цель и задачи оздоровительной физической культуры.
7. Функции оздоровительной физической культуры.
8. Определение понятия «фитнес». Отличительные признаки фитнеса.
9. История становления и развития оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь.
10. Деятельность организаций физической культуры и спорта, направленная на оздоровление граждан Республики Беларусь.
11. Деятельность клубов по физической культуре и спорту в Республике Беларусь, направленная на оздоровление граждан Республики Беларусь.
12. Сущность и содержание понятия «здоровье». Международные организации, работающие в области охраны здоровья.
13. Компоненты (виды) индивидуального здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное, сексуальное.
14. Признаки и показатели общественного здоровья.
15. Факторы, определяющие здоровье.
16. Определение понятия «образ жизни». Категории образа жизни: уровень, качество и стиль жизни.
17. Сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни». Принципы здорового образа жизни.
18. Нормативные правовые документы по формированию здорового образа жизни.
19. Формы, методы, средства работы по формированию здорового образа жизни.

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

21. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Показатели двигательной активности.

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

23. Закаливание как средство укрепления здоровья. Принципы закаливания.

24. Табакокурение и его профилактика.

25. Алкоголизм и его профилактика.

26. Наркотики и их влияние на организм человека.

27. ВИЧ/ СПИД и их профилактика.

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

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

30. Производственная гимнастика: понятие, задачи. Компоненты производственной гимнастики и их характеристика.

31. Профилактика профессиональных заболеваний: понятие, задачи. Компоненты профилактики профессиональных заболеваний и их характеристика.

32. Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки (понятие, цель, задачи, средства).

33. Послетрудовая реабилитация: понятие, задачи. Компоненты послетрудовой реабилитации и их характеристика.

34. Понятие и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры.

35. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.

36. Последовательность реализации программно-целевого принципа.

37. Реализация принципов половых различий, биоритмической структуры.

38. Общая характеристика принципов доступности, индивидуализации.

39. Общая характеристика принципов «не навреди», возрастных изменений в организме.

40. Реализация принципов интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.

41. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

42. Основные положения принципа оздоровительной направленности.

43. Характеристика самостоятельной формы занятий оздоровительной физической культурой. Требования к организации занятий.

44. Направленность самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

45. Характеристика организованной групповой формы занятий оздоровительной физической культурой.

46. Характеристика «персонального тренинга».

47. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивной-массовых мероприятий.

48. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с базовой физической культурой.

49. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с профессионально-прикладной физической культурой.

50. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с оздоровительно-реабилитационной физической культурой.

51. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры со спортом.

52. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с «фоновой» физической культурой.

53. Определение понятия «физкультурно-оздоровительные системы и программы». Общие составляющие авторских физкультурно-оздоровительных систем и программ.

54. Определение понятия «восточные оздоровительные системы». Отличительные черты восточных систем оздоровления.

55. Характеристика программы аэробного оздоровления организма К. Купера.

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

57. Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

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

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

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

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

2. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск : СибГуФК, 2014. – 189 с.

3. Образовательный стандарт высшего образования 6-05-1012-01-2023 [Электронный ресурс] : 01 авг. 2023 г., № 219 / Нац. правовой Интернет-портал Респ. Беларусь, 21.10.2023, 8/40489.

4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021–2025 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2021. – 70 с.

5. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко [и др.] ; под ред. В. С. Глушанко. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 301 с.

6. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. от 8 июля 2024 г. № 22-З // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

7. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся : курс лекций / Л. Н. Кривцун-Левшина, В. П. Кривцун ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ, 2014. – 50 с.

8. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).

9. Производственная физическая культура : учеб.-метод. пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производств. гимнастике и специалистов физ. культуры и спорта / под ред. Н. Г. Голубевой. – Набережные Челны : КамГИФК, 2003. – 97 с.

10. Сборник нормативных документов, регламентирующих работу физкультурно-спортивных сооружений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; сост. Е. В. Стец. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 88 с.

11. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература,

2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.

12. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

13. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

14. Тхоревский, В.И. Теория и методика фитнес-тренировки / В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников. – М.: ООО Франтера, 2010. – 212 с.

15. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.

16. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. – М. : Знание, 1987. – 127 с. 12. Климова, В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М. : Знание, 1990. – 224 с.

17. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы / утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 19.01.2021 № 28. – 113 с.

18. Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования: электронное учебное пособие / А.Н. Яковлев, Н.Г. Кручинский, В. В. Маринич, С. В. Власова, Н. А. Глушенко, Н.Г. Вронская, А. Д. Косова – Пинск : ПолесГУ, 2018. – 162 с.

19. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / [А. Е. Подоляка и др.]; под общей редакцией З.С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2021. – 122 с.

20. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И. А. Ивко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – 152 с.