УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» для студентов 4 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура
(интегрированная подготовка)
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Определение понятий: «физкультурно-оздоровительная работа», «физкультурно-оздоровительное мероприятие», «система физкультурно-оздоровительной работы».
2. Значение системы физкультурно-оздоровительной работы.
3. Проблемы теории и практики детей дошкольного возраста.
4. Показатели и должные нормы двигательной активности детей дошкольного возраста.
5. Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.
6. Цель, задачи физической культуры в учреждениях дошкольного образования.
7. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
8. Методика организации и проведения физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста.
9. Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке).
10. Методика организации и проведения активного отдыха дошкольников (физкультурные праздники, физкультурные досуги, походы, дни здоровья).
11. Закаливание в системе физического воспитания детей дошкольного возраста естественными факторами внешней среды.
12. Принципы закаливания детей дошкольного возраста.
13. Современные фитнес-технологии в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.
14. Задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в УОСО.

15. Методика организации и проведения спортивного часа в группе продленного дня, физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах, физкультминуток на общеобразовательных уроках в УОСО.

16. Методика организации и проведения занятий в объединениях по интересам, факультативных занятий в УОСО.

17. Методика организации и проведения Дня здоровья, праздников физической культуры, соревнований по видам спорта в рамках круглогодичной спартакиады в УОСО.

18. Инновационные подходы в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.

19. Организация образовательного процесса в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования (цель, задачи, организация учебных занятий «ФКиЗ»).

20. Содержание раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

21. Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

22. Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования во внеучебное время.

23. Инновационные подходы в системе физического воспитания обучающихся профессионально-технического и среднего специального образования.

24. Значение, цель и задачи физической культуры студентов.

25. Содержание типовой программы по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО.

26. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и спортивной работы в УВО.

27. Основные термины и понятия, применяемые в фитнесе: фитнес, фитнес-технологии, алгоритм, программа, методика тренировки.

28. Характерные особенности фитнеса.

29. Общие признаки фитнес-технологий.

30. Классификация фитнес-программам в зависимости от форм занятий, направленности применяемых физических нагрузок.

31. Основные факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ в современных условиях.

32. Характеристика рекреативно-оздоровительного вида физкультурно-оздоровительных занятий.

33. Характеристика профилактически-оздоровительного вида физкультурно-оздоровительных занятий.

34. Характеристика кондиционной тренировки. Содержание ее периодов: подготовительный, основной и поддерживающий.

35. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.

36. Алгоритм составления индивидуальных фитнес-программ.

37. Влияние нагрузок аэробной направленности на организм занимающихся.

38. Влияние нагрузок силовой направленности на организм занимающихся.

39. Положительные изменения в организме человека, при выполнении упражнений на развитие гибкости.

40. Анкетирование в фитнесе. Методика составления анкеты. Последовательность проведения анкетирования.

41. Определение понятия «физическое развитие». Цель оценки показателей физического развития. Индексы физического развития и их оценка.

42. Соматоскопия и антропометрия как методы исследования физического развития человека.

43. Определение понятия «функциональное состояние». Цель оценки показателей функционального состояния.

44. Методики, пробы и тесты для определения показателей функционального состояния занимающихся.

45. Определение понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Цель оценки показателей физической подготовленности.

46. Виды контроля в фитнесе.

47. Определение понятия «сила». Тесты, позволяющие определить уровень развития силовых способностей.

48. Определение понятия «гибкость». Тесты, позволяющие определить уровень подвижности суставов.

49. Требования к составлению фитнес-программ, направленных на развитие гибкости.

50. Определение понятия «выносливость». Тесты, позволяющие определить уровень развития выносливости.

51. Методическая последовательность планирования учебно-тренировочного процесса по фитнесу.

52. Характеристика типов документов планирования по функциональному назначению.

53. Технология разработки годового плана-графика распределения учебно-тренировочного процесса по фитнесу.

54. Технология разработки рабочего плана-графика распределения учебно-тренировочного процесса по фитнесу.

55. Технология разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по фитнесу.

56. Компоненты индивидуальной фитнес-программы аэробной направленности.

57. Типы фитнес-программ с использование аэробной нагрузки.

58. Компоненты индивидуальной фитнес-программы силовой направленности.

59. Структура и содержание комплексных фитнес-занятий.

60. Структура и содержание групповых фитнес-программ.

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.

2. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям "Физ. культура (по направлениям)"; "Оздоров. и адаптив. физ. культура (по направлениям)"; "Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)"; "Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)"; "Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)" / А. Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. – Минск ; РИВШ, 2021. – 491 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. 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.

4. Об утверждении учебной программы дошкольного образования [Электронный ресурс] : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf (adu.by). – Дата доступа: 01.09.2026.

5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 246 с.

6. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.

7. Усачев, Ю.А. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: издательство «Логос», 2015. – 200 с.

8. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.

17. 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: 25.03.2026).

18. 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: 25.03.2026).

19. Об организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2026/2027 учебном году [Электронный ресурс] : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: https://adu.by/ images/2019/08/imp-fizkult-sport-2019-20.docx. – Дата доступа: 01.09.2026.

20. 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.

21. 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.

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

23. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.

24. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 197 с.

25. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 27 февр. 2023 г. № 10 // ilex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2026).

26. 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.

27. 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.

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

29. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

30. Основы персональной тренировки : кн. для фитнес-тренера / под ред. В. Э. Роджера, Т. Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.