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 5 курса заочной формы получения образования направления специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» и специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Характеристика вибростимуляции как средства восстановления.
2. Особенности вибромиостимуляции.
3. Влияние вибромиостимуляции на функциональные возможности организма человека.
4. Срочный и пролонгированный психолого-педагогический эффект вибромиостимуляции.
5. Показания и противопоказания вибромиостимуляции.
6. Цель, задачи и руководство физкультурно-оздоровительной работой с населением по месту жительства.
7. Нормативное правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
8. Факторы, способствующие эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
9. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
10. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам с населением по месту жительства.
11. Особенности проведения занятий в группах, кружках, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам.
12. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
13. Значение, направленность, цель и задачи организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
14. Характеристика основных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (спартакиад, спортландий, спортивных праздников, соревнований, пробегов, недели спорта и здоровья).
15. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха.

16. Общая характеристика мест массового отдыха населения. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений в местах массового отдыха.

17. Цель, задачи, функции производственной физической культуры.

18. Структура производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка.

19. Применение средств оздоровительной физической культуры для оптимизации психофизиологических функций, энергетических и интеллектуальных резервов участников рабочего процесса.

20. Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования физических упражнений.

21. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся.

22. Физиологические основы производственной физической культуры.

23. Физиологическая сущность эффекта активного отдыха. Связь между феноменом Сеченова и эффектом активного отдыха.

24. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление», «утомление», фазы работоспособности: врабатывание, устойчивая работоспособность, утомление.

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

26. Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре.

27. Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств производственной физической культуры: рабочая поза, рабочие движения, психоэмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса.

28. Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.

29. Виды производственной физической культуры.

30. Понятие и сущность видов производственной физической культуры: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка.

31. Факторы, определяющие содержание видов производственной физической культуры (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда).

32. Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).

33. Характеристика групп труда.

34. Понятие «производственная гимнастика». Цель, задачи производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактические приемы, микропауза в режиме рабочего дня.

35. Методика подбора упражнений и составления комплексов различных видов производственной гимнастики.

36. Методика организации и проведения производственной гимнастики на промышленных предприятиях, организациях и учреждениях.

37. Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.

38. Структура послетрудовой реабилитации. Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные, самостоятельные, индивидуальные.

39. Основные средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда.

40. Методика использования душей, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.

41. Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие ее содержание: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности.

42. Формы профессионально прикладной физической подготовки: группы профессионально-прикладной подготовки, секции по профессионально-прикладным видам спорта, соревнования по спортивно-прикладным видам спорта, самостоятельные (индивидуальные) занятия.

43. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности.

44. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автомотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

45. Виды и характер воздействия отрицательных факторов производства на различные системы организма работников промышленного производства: санитарно-гигиенических, физических, экологических (радиационных), химических, социально-психологических, экономических.

46. Виды и характеристика профессиональных заболеваний.

47. Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний.

48. Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на промышленном предприятии.

49. Структура и содержание организаторской работы производственной физической культуры на промышленном предприятии.

50. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности производственной физической культуры на промышленном предприятии.

51. Программы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на промышленном предприятии.

52. Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства. Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства.

53. Специфика разработки программ и комплексов производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации, профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки для работников сельского хозяйства.

54. Понятие, структура, блоки, показатели социально-экономической эффективности производственной физической культуры.

55. Показатели эффективности производственной физической культуры: профессиональная работоспособность, заболеваемость и производственный травматизм, экономические показатели, физическое состояние и функциональные возможности трудящихся предприятий.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) : учеб. пособие / Ф. Г. Бурякин. – М. : РУСАЙНС, 2021. – 368 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. 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.

4. 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).

5. Михеев, А. А. Теория вибрационной тренировки (биологическое обоснование дозированного вибротренинга) : монография / А. А. Михеев ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 2007. – 578 с.

6. 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).

7. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения) : учеб. пособие / Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Акад. физ. воспитания и спорта ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова]. – Минск : [ИПП М-ва экономики РБ], 1995. – Ч. 2 : Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и массового отдыха населения. – 88 с.

8. 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.

9. 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.

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