УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к зачету по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» для студентов 3 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. 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. Понятие, цель, задачи и формы производственной физической культуры.
13. Производственная гимнастика: понятие, задачи. Компоненты производственной гимнастики и их характеристика.
14. Профилактика профессиональных заболеваний: понятие, задачи. Компоненты профилактики профессиональных заболеваний и их характеристика.
15. Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки (понятие, цель, задачи, средства).
16. Послетрудовая реабилитация: понятие, задачи. Компоненты послетрудовой реабилитации и их характеристика.
17. Понятие и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры.
18. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.

19. Последовательность реализации программно-целевого принципа.

20. Реализация принципов половых различий, биоритмической структуры.

21. Общая характеристика принципов доступности, индивидуализации.

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

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

24. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

25. Основные положения принципа оздоровительной направленности.

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

27. Направленность самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

28. Характеристика организованной групповой формы занятий оздоровительной физической культурой.

29. Характеристика «персонального тренинга».

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

31. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры с базовой физической культурой.

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

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

34. Взаимосвязь оздоровительной физической культуры со спортом.

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

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

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

38. Характеристика программы аэробного оздоровления организма К. Купера.

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

40. Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

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

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

43. 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. 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.

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

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