УТВЕРЖДЕНО

 кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры»**

**для студентов 4 курса заочной формы получения образования**

**(7 семестр)**

1. Возрастная классификация взрослого населения и ее значение.

2. Характеристика возрастных изменений функциональных систем организма человека в процессе онтогенеза: сердечно-сосудистой системы; дыхательной системы; опорно-двигательного аппарата; нервной и пищеварительной систем.

3. Влияние занятий физическими упражнениями на различные системы организма человека.

4. Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями лиц разного возраста и состояния здоровья.

5. Характеристика изменений физической подготовленности человека в процессе онтогенеза.

6. Способы оценки уровня физической подготовленности взрослого населения.

7. Методика занятий физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста.

8. Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления.

9. Характеристика системы природного оздоровления П.Иванова.

10. Физические упражнения и другие компоненты в оздоровительной системе К.Купера.

11. Физическая тренировка в оздоровительной системе Н.Амосова.

12. Законы оздоровления организма человека по Г.Малахову.

13. Особенности методики проведения занятий по системе пилатес.

14. Система «бодифлекс» и ее характерные особенности.

15. Стандартные тесты для оценки уровня физической подготовленности занимающихся.

16. Основные задачи контроля функционального состояния организма занимающихся.

17. Функциональные пробы и методы контроля.

18. Основные методы исследования физического развития человека: (соматоскопия, соматометрия). Индексы и системы их оценки.

19. Показатели, характеризующие функциональные возможности легких. Проба Штанге, Генче.

20. Объективные и субъективные состояния организма занимающихся.

21. Классификация фитнес-программ в зависимости от направленности применяемых физических упражнений (физических нагрузок).

22. Алгоритм составления фитнес-программ.

23. Структура и содержание фитнес-программ для организованных занятий в ФОГах.

24. Программирование занятий, направленных на развитие и поддержание аэробных возможностей человека.

25. Программирование занятий, направленных на развитие и поддержание силовых способностей человека.

26. Программирование комплексных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

27. Составление фитнес-программ для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

28. Воздействие аэробных упражнений на функции и системы организма.

29. Воздействие занятий силовой направленности на функции и системы организма.

30. Воздействие дыхательных, корригирующих и растягивающих упражнений на функции и системы организма.

31. Критерии отбора физических упражнений для занятий с оздоровительной направленностью.

32. Формирование адаптации к физическим нагрузкам в процессе занятий с оздоровительной направленностью.

33. Срочный и кумулятивный тренировочный эффект занятий физическими упражнениями. Следовой эффект физической нагрузки.

34. Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.

35. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики и антропометрических показателей занимающихся.

36. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

37. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей физической работоспособности человека.

38. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей физической подготовленности человека.

39. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: нормализация весо-ростового индекса.

40. Составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: удовлетворение коммуникативных потребностей.

41. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости.

42. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 35 лет. Цель занятий: повышение собственно-силовых способностей.

43. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 45 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей.

44. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела.

45. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет. Цель занятий: наращивание мышечной массы.

46. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности.

47. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности.

48. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 60 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.

49. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 55 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности.

50. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости.

51. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: участие в соревнованиях по бодибилдингу.

52. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела.

53. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием.

54. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием.

55. Составить фитнес-программу на две недели для женщины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.

56. Составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.

 УТВЕРЖДЕНО

 кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Теория и методика ОФК»**

**для студентов 4 курса заочной формы получения образования**

**(8-й семестр)**

1. Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения.
2. Значение материально-технического обеспечения в оздоровительной физической культуре.
3. Система материально-технического обеспечения физической культуры и спорта.
4. Роль физкультурно-спортивных сооружений в учебно-тренировочном процессе, проведении спортивных соревнований и организации активного досуга граждан.
5. Классификация физкультурно-спортивных сооружений.
6. Основы планирования, проектирования и строительства физкультурно-спортивных сооружений.
7. Сеть физкультурно-спортивных сооружений для обслуживания городского и сельского населения.
8. Физкультурно-спортивные сооружения по месту жительства и отдыха населения, принципы организации и размещения.
9. Планирование деятельности физкультурно-спортивных сооружений.
10. Организация медицинского контроля. Санитарно-гигиенические условия и правила безопасности при эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений.
11. Учет и отчетность. Документы, регламентирующие порядок эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений.
12. Правила и нормы эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.
13. Цель, задачи, руководство и нормативное правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с населением.
14. Цель и задачи физкультурно-оздоровительной работы. Факторы, способствующие эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.
15. Документы, регламентирующие деятельность в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
16. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительной работы с населением.
17. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам.
18. Особенности методики организации и проведения занятий в группах, кружках, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам.
19. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
20. Значение, направленность, цели, задачи и особенности организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
21. Характеристика основных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (спартакиад, спортландий, спортивных праздников, соревнований, пробегов, недели спорта и здоровья).
22. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха.
23. Общая характеристика мест массового отдыха населения. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений в местах массового отдыха.
24. Методические аспекты организации групповых занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и пропаганды здорового образа жизни в учреждениях лечебно-оздоровительного отдыха и детского оздоровительного отдыха.
25. Представление о рекреационных ресурсах в сфере оздоровительной физической культуры и туризма.
26. Рекреационные ресурсы: понятие, виды, выявление, оценка, эксплуатация.
27. Понятия: «рекреация», «туризм», «рекреационные ресурсы». Виды рекреации.
28. Основные составляющие, выявление и оценка рекреационных ресурсов. Значение рекреационных ресурсов в развитии ОФК и туризма.
29. Характеристика природных рекреационных ресурсов.
30. Оценка рельефа для организации рекреационных, спортивных, туристских мероприятий. Характеристика основных видов спорта и туризма, связанных с горным рельефом.
31. Виды водных объектов. Оценка водных объектов для организации пляжно-купального отдыха и туризма. Общая характеристика водных видов спорта и туризма.
32. Значение растительного покрова как рекреационного ресурса.
33. Понятие и виды особо охраняемых природных территорий: заповедники, национальные парки, заказники, памятники природы, курорты.
34. Общая характеристика особо охраняемых природных территорий Республики Беларусь. Виды разрешенной в особо охраняемых природных территориях рекреационной деятельности.
35. Понятие о природных лечебных ресурсах. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм.
36. Минеральные воды. Лечебные грязи. Фитотерапевтические ресурсы.
37. Понятие о биоклимате и основных климатообразующих факторах. Понятие о климатической и временной адаптации человека.
38. Характеристика основных климатических режимов и их влияния на здоровье человека: режима солнечной радиации, атмосферной циркуляции, ветрового режима, термического режима, режима влажности и осадков.
39. Социально-культурные ресурсы и туризм.
40. Понятие об историко-культурном потенциале. Памятники культурного наследия: археологии, архитектуры, объекты этнографии, народные промыслы и ремесла, технические комплексы и сооружения, мемориальные комплексы.
41. Понятие об инфраструктуре туризма и ее основных составляющих.
42. Объекты социокультурной инфраструктуры: музеи, театры, концертные и выставочные залы, объекты развлекательного и культурно-спортивного назначения.
43. Понятие о рекреационных учреждениях. Типы рекреационных учреждений.
44. Предприятия лечебно-оздоровительного, детского отдыха, спортивного туризма. Учреждения физкультурно-оздоровительного назначения.
45. Рекреационные ресурсы Республики Беларусь. Развитие туризма в Республике Беларусь.
46. Общая характеристика природных и социально-культурных рекреационных ресурсов Республики Беларусь.
47. Организация рекреационной и туристической деятельности в республике. Приоритетные объекты и виды внутреннего туризма в республике.
48. Основные предприятия лечебно-оздоровительного отдыха, спортивного, познавательного, экологического туризма.