# **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**"ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ"**

**(специализация «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность»)**

2 курс, факультет физической культуры

3 курс, заочный факультет спец. «Физическая культура»

1. Место спецкурса в системе специального физкультурного образования.
2. Задачи преподавания и структура учебного спецкурса.
3. Структура учебного спецкурса.
4. Цель, задачи и основные понятия ОФК.
5. Принципы, средства, методы и формы оздоровительной физической культуры (ОФК).
6. Производственная физическая культура: средства, виды, формы и функции.
7. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
8. Основные признаки оздоровительной физической культуры.
9. Методы контроля эффективности процесса в ОФК.
10. Предпосылки возникновения, становления и развития ОФК.
11. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий
12. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
13. Формы и виды физкультурно-оздоровительных занятий.
14. Характеристика средств производственной гимнастики.
15. Программно-нормативные документы, регулирующие сферу ОФК.
16. Понятие «Здоровье» и «оздоровительный эффект» в оздоровительной физической культуре.
17. Оценка физического здоровья как показатель эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.
18. Характеристика тестов оценки аэробных возможностей организма.
19. Методы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
20. Характеристика социального явления «Здоровый образ жизни». Биологические и социальные принципы ЗОЖ.
21. Критический минимум и оптимум двигательной активности
22. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста.
23. Понятие и структура здорового образа жизни (ЗОЖ).
24. Биологические и социальные принципы здорового образа жизни (ЗОЖ). Мотивация ЗОЖ.
25. Особенности ЗОЖ людей, проживающих в эколого-неблагоприятных условиях.
26. Общественное здоровье и экономика потерь.
27. Воздействие физической культуры и спорта на экономический рост.
28. Экономические аспекты увеличения продолжительности жизни.
29. Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций и объединений.
30. Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной и туристической деятельности.
31. Программно – нормативные документы, регулирующие сферу ОФК
32. Государственная политика в области ОФК.
33. Порядок создания физкультурно-спортивных организаций.
34. Сертификация и лицензирование в туризме.
35. Определение понятий «досуг», «рекреация», «отдых», «туристский досуг», «культурно-досуговая деятельность».
36. Основные понятия туристской анимации.
37. Функции туристской анимации.
38. Виды анимации.
39. Структурно-функциональная модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
40. Употребление алкоголя: состояние проблемы в мире, Республике Беларусь, Гомельщине.
41. Табакокурение: состояние проблемы в мире, Республике Беларусь, Гомельщине.
42. Употребление наркотиков и психотропных веществ: состояние проблемы в мире, Республике Беларусь, Гомельщине.
43. Асоциальное поведение и нарушение режима сна и питания.
44. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки.
45. Врачебно-педагогический контроль в системе ОФК.
46. Система средств ОФК.
47. Основные направления ОФК.
48. Параметры нагрузки при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
49. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
50. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: виды и формы.
51. Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре.
52. Методика организации и проведения занятий циклическими аэробными упражнениями.
53. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий с игровой направленностью.
54. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий гимнастической направленности.
55. Обеспечение занятий физическими упражнениями в местах массового отдыха населения
56. Оборудование, используемое в производственной физической культуре.
57. Особенности использования силовых и кардиотренажеров в производственной физической культуре.
58. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения оздоровительной физической культуры.
59. Понятие об организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
60. Делопроизводство в организациях физической культуры и спорта.
61. Цель, формы и средства пропаганды оздоровительной физической культуры и массового спорта.
62. Реклама в сфере оздоровительной физической культуры как активная форма пропаганды.
63. Характеристика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения.
64. Основные направления реализации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
65. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятие, задачи, классификация профессий.
66. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха
67. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах, в домах отдыха и пансионатах.
68. Основные компоненты организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.
69. Классификация профессий для производственной физической культуры
70. Понятие, задачи и структура производственной гимнастики.
71. Система управления и организации производственной физической культурой на предприятии.
72. Типы физкультурно-оздоровительных центров предприятий. Структура и задачи, решаемые в этих центрах.