

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра теории и методики физической культуры

(рег. № _____)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

_____ Н.В. Сизова

«___» _____ 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

_____ М.М. Круталевич

«___» _____ 2014 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Теория и методика оздоровительной физической культуры»

для специальности:

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура

(по направлениям)

направления специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (оздоровительная)

Составители:

В.А. Коледа, профессор кафедры теории и методики физической культуры
учреждения образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка», профессор, доктор педагогических
наук;

Ю.Ф. Хихич, преподаватель кафедры теории и методики физической
культуры учреждения образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка».

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета БГПУ _____ 2014 г.

протокол № _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Последовательность действий студента по изучению дисциплины...	5
1.2. Рекомендации по использованию материалов УМК.....	5
1.3. Рекомендации по подготовке к зачету и экзамену.....	6
1.4. Программный материал.....	7
1.4.1. Учебный план дисциплины.....	7
1.4.2. Учебная программа дисциплины.....	9
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	40
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	169
4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	237
4.1. Зачетные требования по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры».....	237
4.2. Экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры».....	242
4.3. Задания для промежуточного контроля.....	248
4.4. Курсовая работа по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры».....	252
4.5. Требования к оформлению курсовой работы.....	256
5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	257
5.1. Литература.....	257
5.2. Информационные ресурсы.....	260
5.3. Методические рекомендации по подготовке и оформлению курсовых работ.....	261
5.4. Глоссарий.....	280

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплекс учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» составлен с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по оздоровительной физической культуре в высшей школе.

Целью учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» является объединение учебно-методических ресурсов по учебной дисциплине в единый образовательный блок, позволяющий эффективно осуществлять обучение, в том числе и самостоятельно.

Задачи учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры»:

- реализация программы учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры»;
- получение доступа ко всем разделам учебной дисциплины;
- обеспечение эффективного освоения обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу дисциплины по специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- создание условий для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Учебно-методический комплекс содержит: цели и задачи изучения; учебную программу по учебной дисциплине, краткое содержание тем курса, основную и дополнительную литературу, глоссарий, перечень тем для курсовых работ, перечень вопросов для подготовки к зачетам и экзаменам.

Теоретический раздел учебно-методического комплекса содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины и представляет собой курс с углубленным изучением вопросов, связанных с методологией научного исследования, организацией занятий оздоровительной физической культурой с различным контингентом, организацией и управлением оздоровительной физической культурой. Раскрываются научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой, дается подробное описание авторских оздоровительных систем и программ.

Практический раздел представлен материалами для проведения методических занятий, а также материалами для организации самостоятельных занятий студентов.

Контрольный раздел содержит материалы для проведения текущей и итоговой аттестации и представлен вопросами к зачетам и экзаменам, примерной тематикой курсовых работ.

Вспомогательный раздел содержит перечень учебных изданий и

информационных ресурсов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

Целью учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» является углубленное изучение теоретических положений и методических основ оздоровительной физической культуры (ОФК), формирование у будущих специалистов по физической культуре знаний о применении физических упражнений в режиме труда и отдыха для решения оздоровительных задач на занятиях с различными половозрастными группами населения.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- освоить методологические основы научного исследования в ОФК;
- вооружить специальными знаниями о теоретических и методических аспектах организации и проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
- изучить общие основы теории и методики построения и проведения занятий ОФК с различным контингентом населения;
- изучить авторские оздоровительные системы, программы и нетрадиционные виды ОФК;
- создать представление об основных направлениях организации и существующих системах управления ОФК в современном обществе;
- изучить научно-методические основы производственной физической культуры, формы, средства, методы применения физических упражнений в режиме труда;
- рассмотреть организацию, содержание и методику проведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) в местах массового отдыха населения;
- изучить основы программирования занятий с оздоровительной направленностью с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» студент должен **знать**:

- организацию и методику проведения занятий ОФК с различными половозрастными группами населения;
- организацию и методику проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, спортивных клубов по интересам, «школах здоровья»;
- научно-методические основы производственной физической культуры;
- систему организации и управления ОФК в Республике Беларусь.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» студент должен **уметь**:

- использовать физические упражнения с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха населения;
- планировать и организовывать массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия;

– оказывать физкультурно-оздоровительные услуги по месту жительства и в местах массового отдыха населения.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» студент должен **владеть:**

– навыками врачебно-педагогического контроля за занимающимися ОФК;

– навыками программирования, планирования, проведения занятия с различными половозрастными группами населения для укрепления и сохранения здоровья в физкультурно-оздоровительных группах, секциях по видам спорта, спортивных клубах по интересам, «школах здоровья».

1.1. Последовательность действий студента по изучению дисциплины

В силу важности материала курса, так как учебная дисциплина «Теория и методика оздоровительной физической культуры» является одной из ведущих для специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», изучение строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать все теоретические и практические занятия;
- вести конспекты лекций и практических занятий;
- регулярно прорабатывать рекомендованную литературу по каждой теме;
- принимать участие во всех формах и видах текущего и итогового контроля.

1.2. Рекомендации по использованию материалов УМК

Для общего представления содержания и сущности учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:

– рабочей программой учебной дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля;

– учебно-методическими материалами по видам занятий: теоретические, практические занятия, зачетные и экзаменационные требования, словарь терминов и т.п.;

В процессе прохождения материала студенту целесообразно многократно (повторно) обращаться к различным разделам содержания УМК.

1.3.Рекомендации по подготовке к зачету и экзамену

Итоговая оценка знаний студентов осуществляется в форме зачетов и экзаменов. Согласно учебному плану, зачет по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» предусмотрен в IV, V и VII семестрах, экзамен - в VI и VIII семестрах.

Условия получения зачета и экзамена:

регулярное посещение теоретических и практических занятий по дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры»;

систематическая проработка материала лекционных и практических занятий;

изучение литературы по каждой теме дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры»;

качественное освоение зачетных и экзаменационных вопросов дисциплины;

выполнение всех видов текущего контроля знаний в семестре.

1.4. Программный материал

1.4.1. Учебный план дисциплины



Ректор
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
М. А. Карчик

Регистрационный № 1084

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Специальность 1-88 01 02
Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям)

Направление специальности 1-88 01 02-01
Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(оздоровительная)

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
Квалификация специалиста:
Инструктор-методист
по оздоровительной физической культуре. Преподаватель физической культуры

Срок обучения 4 года

I. График учебного процесса

КУРСЫ	сентябрь			29 октябрь			27 ноябрь			декабрь			29 январь			26 февраль			23 март			30 апрель			27 май			июнь			29 июль			27 август			Теоретическое обучение	Экзаменационная сессия	Учебные практики	Производственные практики	Дипломная работа	Итоговая государственная аттестация	Каникулы	Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	1	8	15	22	09	6	13	20	10	3	10	17	24	1	8	15	22	12	5	12	19	01	2	9	16	23	2	9	16	23	03	6	13	20	04	4									11	18	25	1	8	15	22	06	6	13	20	07	3	10	17	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
I	7	14	21	28	05	12	19	26	02	11	7	16	23	30	7	14	21	28	04	01	11	18	25	01	02	8	15	22	01	03	8	15	22	05	04	12	19	26	03	05	10	17	24	31	7	14	21	28	05	07	12	19	26	02	08	3	10	17	24	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

Обозначения: ☐ — теоретическое обучение ☐ — учебная практика ☐ — дипломная работа ☐ — каникулы
☐ — экзаменационная сессия ☒ — производственная практика ☐ — итоговая государственная аттестация

III. План учебного процесса

№ п/п	Название цикла и дисциплины	Распределение по семестрам				Количество часов						Распределение по курсам и семестрам							
		Экзаменов	Зачетов	Дифференцированных зачет	Курсовых работ	Всего	Из них					I курс		II курс		III курс		IV курс	
							Аудиторных	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Семинары	1 семестр 18 недель	2 семестр 17 недель	3 семестр 18 недель	4 семестр 17 недель	5 семестр 10 недель	6 семестр 18 недель	7 семестр 18 недель	8 семестр 6 недель
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
I.	Цикл социально-гуманитарных дисциплин					1098	602	262			184	156							
	Обязательный компонент																		
1.1	История Беларуси	1				134	72	42			30	4							
1.2	Основы идеологии белорусского государства		2			36	24	16			8		1,5						
1.3	Философия					138	76	46			30			4					
1.4	Экономическая теория		6			138	76	46			30						4		
1.5	Социология			4		54	40	24			16				2				
1.6	Политология		6			138	68	42			26						3,5		
1.7	Иностранный язык		3	1		308	150			150		2,5	3	3					
1.8	Белорусский язык (профессиональная лексика)			4		50	34			34					2				
1.9	Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны)					46	28	28				1,5							
	Дисциплины по выбору студента (1)																		
1.10	Права ребенка Логика			3		52	34	18			16				2				
2.	Цикл естественнонаучных дисциплин					388	240	110	58	14	58								
	Обязательный компонент																		
2.1	Основы информационных технологий		1			134	68	10	58				3,5						
2.2	Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций. Радиационная безопасность			2		102	68	38		10	20			4					
2.3	Основы экологии и энергообеспечения			7		52	34	22		4	8							2	
2.4	Основы современного естествознания			2		52	34	20			14			2					
2.5	Дисциплины по выбору студента *			8		48	36	20			16								6
3.	Цикл общепрофессиональных и специальных дисциплин					6166	3268/678	928	230	1826/678	284								
	Обязательный компонент																		
3.1	Педагогика		6	4,3		178	110	54		46	10		1	2,5	2		1		
3.2	Психология		4	3		138	70	40		24	6			2	2				
3.3	Теория и методика физического воспитания*		4,5	3		308	180	80		34	66			3	5,5	3			
3.4	Теория спорта			7		138	80	64			16							4,5	
	Количество часов учебных занятий					7652	4110/678	1300	288	2024/678	498	36/6	36/6	36/6	35/6	31/6	30,5/6	30/4	26,5
	Количество курсовых работ				2										1			1	
	Количество экзаменов				35							5	5	5	5	3	5	5	2
	Количество зачетов				40/4							5	5/1	5	6/1	5	6/1	5/1	3

IV. Факультативные дисциплины			V. Учебные практики			VI. Производственные практики			VII. Дипломная работа	VIII. Итоговая государственная аттестация
Название дисциплины	Семестр	Часов	Название практики	Семестр	Неделя	Название практики	Семестр	Неделя		
Спортивная морфология	1-2	36	По лыжному спорту	2	1	Педагогическая	5	7	Защита дипломной работы в ГЭК	По теории и методике физического воспитания
Культура профессиональной речи	1-2	20	По технологии воспитательной работы	4	1	Преддипломная	8	7		
			Средства оздоровительной физической культуры	5	1					

№ п/п	Название цикла и дисциплины	Распределение по семестрам				Количество часов						Распределение по курсам и семестрам							
		Экзменов	Зачетов	Дифференцировочный зачет	Курсовых работ	Всего	Аудиторных	Из них				I курс		II курс		III курс		IV курс	
								Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Семинары	1 семестр 18 недель	2 семестр 17 недель	3 семестр 18 недель	4 семестр 17 недель	5 семестр 10 недель	6 семестр 18 недель	7 семестр 18 недель	8 семестр 6 недель
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5	Анатомия	1,2				226	124	30	94			3,5	3,5						
6	Физиология		3			204	126	56	42		28			2	5				
7	Биохимия	1				114	60	30	30			3							
8	Биомеханика	3				114	60	20	40					3					
9	Спортивная медицина ¹	7	6			164	94	44		42	8						2	3	
10	Гигиена	3				102	54	26		22	6			3					
11	Лечебная физическая культура и массаж	7	5,6			216	130	26		92	12					4	2	3	
12	Спортивная метрология	5				94	44	20	24							4			
13	Охрана труда		5			24	18	10			8					2			
14	Основы управления интеллектуальной собственностью		6			50	36	18			18						2		
15	История физической культуры и спорта	1				84	40	20		20	2,5								
16	Психология физической культуры и спорта	6				102	46	20		22	4						2,5		
17	Физиология спорта	5				106	54	24		24	6					5			
18	Организация и экономика физической культуры и спорта		6			60	44	24		12	8						2,5		
19	Спортивный менеджмент и маркетинг	7				112	54	24		16	14							3	
20	Правовые основы физической культуры и спорта		6			50	34	20			14						2		
21	Гимнастика и методика преподавания	4		2		346	234	10		216	8	2	4	2	5,5				
22	Спортивные и подвижные игры и методика преподавания	7	2,4,6			360	244	12		232			2	2	2	5	2	3	
23	Легкая атлетика и методика преподавания	4	2			308	210	20		180	10	4	4	2	2				
24	Плавание и методика преподавания	2	1			160	98	10		80	8	2,5	3						
25	Лыжный спорт и методика преподавания	2				80	36	4		32		2							
26	Дисциплины направления специальности																		
26	Туризм	2	1			260	156	16		140		3	5,5						
27	Основы оздоровительной физической культуры	2	1			154	80	34		46		2	2,5						
28	Средства оздоровительной физической культуры ³	3,8	4,5,7		7 ²	560	330	36		294				5,5	5	1,5	3	2,5	5,5
29	Теория и методика оздоровительной физической культуры ³	6,8	4,5,7		7 ²	540	318	70		248					2	5	4	6	8
30	Спортивно-педагогическое совершенствование		4	2,6,7		678	678		678			70	76	76	76	76	76	76	76
31	Бузовский компонент																		
31	Педагогическая этика		7			28	20	20										1	
32	Основы научных исследований в физической культуре и спорте		5			20	16	12		4						1,5			
33	Цивилизация и Олимпизм		8			20	16	16											3
34	Дисциплины по выбору студента ⁴		7,8			68	52	18		24	10							2	4

Примечания: ¹ Включая курс "Профилактика СПИДа и наркомании";

² Выполняется одна курсовая работа в семестре (по выбору студента);

³ В общее количество часов по дисциплине включены 36 часов на курсовую работу;

⁴ Дисциплины по выбору студента утверждаются Советом университета. Примерный перечень: "Основы математической статистики", "Организация работы с одаренными учащимися", "Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта" и др.;
активные занятия по спортивно-педагогическим дисциплинам, средствам оздоровительной физической культуры, лечебной физической культуре и массажу проводятся в подгруппах из расчета 8-12 человек. Практические занятия по теории и методике оздоровительной физической культуры, связанные с работой в лечебных и физкультурно-оздоровительных учреждениях проводятся в подгруппах из расчета 8-12 человек.

ректор по учебной работе учреждения образования
Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка

Ю.А.Быкадоров
25.03.2010г.

кан факультета физического воспитания

М.М.Крутилевич
25.03.2010г.

ведущий кафедрой медико-биологических
наук физического воспитания

Н.Г.Соловьева
25.03.2010г.

комендован к утверждению Научно-методическим советом
реждения образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

лютокол № 5 от 16.04 2010г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель Комитета по образованию Республики Беларусь
по образованию в области физической культуры

О.П.Кобринский
10.04.2010г.

Начальник Управления высшего и среднего специального образования
Министерства образования Республики Беларусь

С.И.Романчук
05.12.2012г.

Ректор Государственного учреждения образования
«Республиканский институт высшей школы»

М.И.Демчук
10.11.2012г.

Эксперт-нормоконтролер

А.А.Терещина
28.11.2012г.

1.4.2. Учебная программа дисциплины

КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

21

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе БГПУ

Ю.А.Быкадоров

Регистрационный № УД-552/10р.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа для специальности

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по
направлениям)

Направление специальности 1-88 01 02 -01 Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (оздоровительная)

Факультет физического воспитания

Кафедра теории и методики физической культуры

Курс (курсы) _ 2,3,4 _

Семестр (семестры) _ 4,5,6,7, 8 _

Лекции _ 64+6 УСПС _
(количество часов)

Экзамен _ 6,8 _
(семестр)

Семинарские
занятия _
(количество часов)

Зачет _ 4,5,7 _
(семестр)

Практические
занятия _ 210+38 УСПС _
(количество часов)

Курсовая работа 7 семестр

Всего аудиторных
часов по дисциплине _ 318 _
(количество часов)

Форма получения
высшего

Всего часов
образования
по дисциплине _ 540 _
(количество часов)

очная (дневная),
заочная

Составили Д.И.Барановская, В.В.Карнейчик,

2011г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (40 часов)	8		26	6			
1.1.	Тема 1.1. НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)	2						
1.1.1	1. Научное исследование: понятие, цель, задачи. 2. Уровни научного исследования (эмпирический, теоретический). 3. Виды научного исследования (фундаментальные, прикладные). 4. Проблематика научных исследований в сфере физической культуры и спорта. 5. Направления научных исследований в оздоровительной физической культуре (ОФК): социологическое, педагогическое, биологическое. 6. Характеристика предметно-объектной области исследований проблем ОФК.	2					[1-3о] [26,28, 30д]	
1.2.	Тема 1.2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (2 часа)	2						

1.2.1	1.Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам (ВКР). 2.Теоретические (реферативные), эмпирические, конструкторские, экспериментальные дипломные работы. 3.Структура и содержание ВКР (титульный лист, оглавление, введение, общая характеристика работы, главы, выводы, список литературы, приложения).	2				УМК Плакаты	[1-3о] [26,28, 30д]	
1.3.	Тема 1.3. ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ (2 часа)	2						
1.3.1	1.Выбор темы исследования, определение проблемы и границ исследований. 2.Планирование процесса подготовки ВКР.	2				УМК	1-3о] [26,28, 30д]	Опрос
1.4.	Тема 1.4. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗБРАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ИССЛЕДОВАНИЯ (4 часа)			2	2п			
1.4.1	1.Основы работы с научно-методической литературой. 2.Правила библиографического описания литературных источников. Язык и стиль ВКР. 3.Использование интернет-технологий в процессе поиска научной информации. 4.Оформление текстового материала. 5.Составление библиографического списка по тематическому, алфавитному признакам. 6.Подготовка и написание докладов по тематическим обзорам научно-методической литературы.			2	2п		1-3о] [26,28, 30д]	
1.5.	Тема 1.5. ВЫБОР МЕТОДОВ И МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ (4 часа)	2		2				
1.5.1	1.Характеристика методов исследования. 2.Анализ документальных и архивных материалов. Беседа, интервью, анкетирование. 3.Педагогическое наблюдение: виды, организация наблюдений. 4.Контрольные педагогические испытания. Требования к	2				компьютерная презентация	1-3о] [26,28, 30д]	Доклад, конспект, компьютерная презентация

	проведению тестирования. 5.Экспертное оценивание, хронометрирование. 6.Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента. 7.Организация и методика проведения педагогического эксперимента. 8.Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования.							
1.5.2	1.Изучение информативности методик. 2.Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. 3.Стационарные и нормативные методики, используемые в исследованиях в ОФК. 4.Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.			2				
1.6.	Тема 1.6. ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)			2	2			
1.6.1	1.Этапы проведения педагогического эксперимента. 2.Постановка задач и выбор методов исследования на предварительном и основном этапах проведения педагогического эксперимента. 3.Выбор экспериментальных научно-исследовательских площадок. 4.Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.				2л	Плакаты УМК, мультимедиа	1-30] [26,28, 30д]	Доклад, конспект, компьютерная презентация
1.6.2	1.Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группу, протоколов тестирования исследуемых показателей. 2.Проведение пилотажных исследований. 3.Организация и проведение педагогического эксперимента.			2			1-30] [26,28, 30д]	

1.7.	Тема 1.7. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (4 часа)			2	2			
1.7.1	1.Вычисление средней арифметической величины, стандартного отклонения, коэффициента вариации, стандартной ошибки, средней арифметической. 2.Взаимосвязь результатов исследования: вычисление линейного, рангового коэффициентов корреляции. Оценка достоверности коэффициентов взаимосвязи. 3.Оценка достоверных различий средних независимых выборок. Оценка достоверных различий средних зависимых выборок. 4.Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента, по T-критерию Уайта, по критерию χ^2 (хи-квадрату).			2	2п		1-3о] [26,28, 30д]	
1.8.	Тема 1.8.АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ДАННЫХ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (2 часа)			2				
1.8.1	Анализ и оценка фактического материала накопленного в процессе выполнения научной работы. Описание и объяснение полученных результатов исследования. Достижение цели исследования посредством решения поставленных в научной работе задач.			2		УМК	1-3о] [26,28, 30д]	
1.9.	Тема 1.9. ФОРМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЭМПИРИЧЕСКИХ НАУЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ (2 часа)			2				
1.9.1	1.Представление табличного материала: элементы и части таблиц. 2.Требования к содержанию, к составлению, к форме и построению таблиц. 3.Требования к редакционно-техническому оформлению таблицы. 4.Представление иллюстративного материала. 5.Схемы общего назначения и технические. Требования к подписи к иллюстрациям.			2		УМК плакаты	1-3о] [26,28, 30д]	

1.10	Тема 1.10. ФОРМУЛИРОВАНИЕ ВЫВОДОВ И РЕКОМЕНДАЦИЙ, ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (2 часа)			2				
1.10.1	1.Формулирование выводов и практических рекомендаций в соответствии с поставленными задачами курсовой и дипломной работы. 2.Оформление научных публикаций. Написание тезисов и научных статей. 3.Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности. 4.Выступления на студенческих научно-методических конференциях, участие в конкурсах студенческих научных работ.			2		УМК плакаты	1-3о] [26,28, 30д]	Конспект, опрос
1.11	Тема 1.11. ОЦЕНКА НАУЧНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПРАКТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (2 часа)			2				
1.11.1	1.Значение полученных результатов для науки и практики. 2.Новизна исследования, основные характеристики оценки новизны научной работы. 3.Три уровня новизны: конкретизации, дополнения, преобразования. 4.Оценка качества исследования по критериям теоретической и практической значимости. 5.Общепедагогический, общепроблемный, частнопроблемный уровни теоретической значимости научных работ.			2			1-3о] [26,28, 30д]	
1.12	Тема 1.12. ПОДГОТОВКА ДОКЛАДОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (8часов)			8				
1.12.1	1.Подготовка наглядных пособий, дипломных работ к защите. 2.Подготовка дипломных работ.			4		Плакаты	1-3о] [26,28, 30д]	
1.12.2	1.Подготовка слайдов, видеофильмов к защите. 2.Подготовка презентаций и защита выпускной			4			1-3о] [26,28, 30д]	

	квалификационной работы. 3.Рецензирование курсовых и дипломных работ.							
1.13	Тема 1.13. ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (2 часа)			2				
1.13.1	1.Общие требования, предъявляемые к научным публикациям по теме ВКР. 2. Структура научной публикации.			2		УМК	1-3о] [26,28, 30д]	Реферат, конспект
2.	Раздел 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (30 часов)	8		20	2			
2.1.	Тема 2.1. СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 часа)	2		2				
2.1.1	1.Определение сущности ОФК. 2.Виды ОФК. Место ОФК в национальной системе физической культуры. 3.Функции ОФК: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная. 4.Принципы ОФК: общепедагогические и специфические.	2		2		компьютерная презентация	[5-21о] [22-25д]	
2.2.	Тема 2.2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕХАНИЗМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (6 часов)	2		4				
2.2.1	1.Основные и дополнительные средства физической культуры и спорта, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью. 2.Классификации физических упражнений по различным классификационным признакам. 3.Классификация способов применения физических упражнений.	2				Плакаты, компьютерная презентация	[5-21о] [22-25д]	
2.2.2	1.Оздоровительное действие физических упражнений на различные функции и органы организма человека: стимулирующее (тонизирующее) и трофическое. 2.Морфофункциональные особенности воздействия различных			4		УМК презентация	[5-21о] [22-25д]	

	физических упражнений: аэробных, анаэробных, смешанного типа (аэробно-анаэробных). 3.Критерии оздоровительной ценности физических упражнений. 4.Гигиенические и закаливающие мероприятия как сопутствующие факторы физическим упражнениям.						
2.3.	Тема 2.3. ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (6 часов)	2		4			
2.3.1	1.Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью. 2.Понятие о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах. 3.Направленность и величина физической нагрузки. 4.Кратковременная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.	2				[5-21о] [22-25д]	
2.3.2	1.Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью. 2.Понятие о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах. 3.Направленность и величина физической нагрузки. 4.Кратковременная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. 5. Дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью			2		[5-21о] [22-25д]	
2.3.3	1.Нормирование физических нагрузок для развития и поддержания общей выносливости организма. 2.Сочетание физических нагрузок различной направленности на занятиях ОФК. 3.Физиологические механизмы двигательной активности. Показатели и нормы двигательной активности различного контингента населения.			2	плакаты	[5-21о] [22-25д]	Опрос, конспект

2.4.	Тема 2.4. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (6 часов)			6				
2.4.1	1.Понятие о врачебно-педагогическом контроле. 2.Медицинские группы для занятий ОФК. 3.Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК. 4.Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. 5.Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся ОФК.			4			[5-21о] [22-25д]	
2.4.2	1.Самоконтроль функционального состояния организма и дневник самоконтроля при занятиях ОФК.			2			[5-21о] [22-25д]	
2.5.	Тема 2.5. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (4 часа)			4				
2.5.1	1.Формы занятий ОФК в режиме труда и отдыха человека. 2.Организованные и самостоятельные, индивидуальные и групповые формы ОФК. 3.Характеристика физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), школ здоровья, секций по видам спорта, клубов по спортивным интересам как организованных групповых форм занятий ОФК. 4.«Персональный тренинг» – индивидуальная организованная форма занятий ОФК. 5.Требования к организации самостоятельных занятий ОФК.			4		компьютерная презентация	[5-21о] [22-25д]	
2.6.	Тема 2.6. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (4 часа)	2			2			
2.6.1	1.Роль, структура мотивации личности. 2.Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных половозрастных и профессиональных групп населения. 3.Методика формирования мотивов к занятиям ОФК.	2			2п	УМК презентация	[5-21о] [22-25д]	

	4.Влияние общественной системы ценностей на физкультурную активность личности. 5.Формирование личностных ценностей по мере достижения успехов от занятий физическими упражнениями. 6.Механизм самооценки физкультурной активности и его значение. 7.Внутренние и внешние факторы повышения физкультурной активности личности.						
3.	Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ (28 часов)	8	16	4			
3.1.	Тема 3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (6 часов)	2	4				
3.1.1	1.Возрастные особенности развития двигательной функции детей 1-6 лет. 2.Биологические закономерности проявления потребности в движениях детей дошкольного возраста. 3.Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. 4.Паспорт здоровья дошкольника.	2			УМК презентация, плакаты	[5-21о] [22-25д]	Тестирование, проблемная ситуация
3.1.2	1.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми. 2.Функционально-целевая суть закаливания детей дошкольного возраста. 3.Принципы закаливания. 4.Характеристика закаливающих факторов. 5.Формы и содержание ФОР в детских дошкольных учреждениях. 6.Организация и проведение физкультурных праздников.		4				
3.2.	Тема 3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО	2	4	4			

	ШКОЛЬНИКАМИ (10 часов)							
3.2.1	1.Возрастные особенности развития двигательной функции детей школьного возраста. 2.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 3.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах общей физической подготовки (ОФП), в кружках, секциях по видам спорта.	2					[5-21о] [22-25д]	
3.2.2	2.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 3.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах общей физической подготовки (ОФП), в кружках, секциях по видам спорта. 4.Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.			2	2п		[5-21о] [22-25д]	
3.2.3	1.Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников. 2.Паспорт здоровья школьника. 3.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.			2	2п		[5-21о] [22-25д]	Тестирование, проблемная ситуация
3.3.	Тема 3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ (6 часов)	2		4				
3.3.1	1.Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных учебных заведениях. 2.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта.	2				УМК презентация, плакаты	[5-21о] [22-25д]	

	3.Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования.							
3.3.2	1.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта. 2.Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования.			4			[5-21о] [22-25д]	
3.4.	Тема 3.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (6 часов)	2		4				
3.4.1	1.Формы и содержание ФОР в вузе. 2.Методика организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиад, дней здоровья, спортивных праздников.	2				УМК презентация.	[5-21о] [22-25д]	Конспект, тестирование.
3.4.2	1.Формы и содержание ФОР в вузе. 2.Методика организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиад, дней здоровья, спортивных праздников. 3.Задачи функционирования работы спортивного клуба вуза. 4.Организация физкультурно-оздоровительной работы в студенческом общежитии.			4			[5-21о] [22-25д]	
4.	Раздел 4. ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ (14 часов)	4		6	4			
4.1.	Тема 4.1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ (8 часов)	2		4	2			
4.1.1	1.Значение и задачи ОФК в первом и втором периодах зрелого возраста. 2.Обеспечение оптимального уровня двигательной активности с целью противодействия возрастным изменениям. 3.Организованные формы занятий ОФК в режиме отдыха для лиц	2		4	2(п)		[5-21о] [22-25д]	

	зрелого возраста. 4.Комплектование ФОГ в физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ), физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОК) в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. 5.Программирование, методика проведения занятий различными видами ОФК в зрелом возрасте.							
4.2.	Тема 4.2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ (6 часов)	2		2	2			
4.2.1	1.Социально-биологическое значение и задачи ОФК людей пожилого и старческого возраста. 2.Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в пожилом и старческом возрасте. 3.Оптимальные нормы двигательной активности людей пожилого и старческого возраста.	2				компьютерная презентация, плакат	[5-21о] [22-25д]	
4.2.2	1.Методические особенности направленного использования средств физической культуры в пожилом и старческом возрасте, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. 2.Методика проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста. 3.Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.			2	2п	плакаты	[5-21о] [22-25д]	
5.	Раздел 5. ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ УСТОЙЧИВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (4 часа)	2		2				
5.1.	Тема 5.1. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ УСТОЙЧИВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (4 часа)	2		2				

5.1.1	1.Адаптивная физическая культура (АФК): цель, содержание, место в системе знаний о человеке. 2.Нозологическая классификация лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья. 3.Виды реабилитации лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами АФК: физическая, психическая, социальная. 4.Формы проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.	2				УМК презентация, плакаты.	[5-21о] [22-25д]	Доклад, конспект, компьютерная презентация
5.1.2	1.Виды реабилитации лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами АФК: физическая, психическая, социальная. 2.Формы проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.		2			УМК презентация, плакаты	[5-21о] [22-25д]	Опрос
6.	Раздел 6. АВТОРСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММЫ (10 часов)	2		8				
6.1.	Тема 6.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРСКИХ СИСТЕМ И ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (6 часов)	2		4				
6.1.1	1.Сущность авторских систем оздоровления, их структура и содержание. 2.Характеристика, общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления	2				презентация	[5-21о] [22-25д]	
6.1.2	1.Сущность авторских систем оздоровления, их структура и содержание (двигательные режимы, специфика и направленность физических упражнений, питание, психорегуляция). 2.Характеристика, общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления (Н.Амосова, М.Гриненко,			4		УМК	[5-21о] [22-25д]	

	Г.Шаталовой, Г.Шичко, П.Иванова, Ю.Власова, К.Купера, П.Брегга).							
6.2.	Тема 6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АВТОРСКИМ СИСТЕМАМ И ПРОГРАММАМ (4 часа)			4				
6.2.1	1.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера. 2.Физкультурно-оздоровительная система Н.Амосова «1000 движений».			2		плакаты	[5-21о] [22-25д]	
6.2.2	1.Система оздоровления и закаливания П.Иванова. Философско-этическая основа оздоровительной системы. Основные положения «Детки». 2.Содержание и методика дыхательной гимнастики К.Бутейко. Сущность «углеродной теории дыхания». 3.Содержание и методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А.Стрельниковой.			2		УМК презентация	[22-25д]	Опрос
7.	Раздел 7. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (8 часов)	4		4				
7.1.	Тема 7.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСТОЧНЫХ СИСТЕМ ЕДИНОБОРСТВ (8 часов)	4		4				
7.1.1	1.Виды нетрадиционных средств оздоровления. 2.История возникновения и развития, философско-религиозная основа восточных систем единоборств и школ оздоровления.	4				УМК	[5-21о] [22-25д]	Реферат, конспект, опрос
7.1.2	1.Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: ушу, кунг-фу, таэквандо.			4				
8.	Раздел 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (42 часа)	8		26	8			
8.1.	Тема 8.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (4 часа)	2		2				
8.1.1	1.Организация и управление ОФК в национальной системе	2				УМК презентация	[5-21о] [22-	Комплексы

	физической культуры. 2.Понятия «субъект», «объект» управления. 3.Структура управления физической культурой в Республике Беларусь. Государственная и общественная структуры управления. 4.Высшие органы государственной власти, формирующие законодательные основы развития физической культуры.					ия, плакаты	25д]	упражнени й
8.1.2	1.Управление физической культурой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. Управление физическим воспитанием, ОФК в системе Министерства образования Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства жилищно-коммунального хозяйства Республики Беларусь, в Белорусской федерации профсоюзов. 2.Организация как объект управления. 3.Основные компоненты внутренней и внешней среды организации, их взаимодействие. Организация как функция управления. 4.Построение и оптимизация структур. Методы формирования структур. 5.Назначение, разновидности и этапы контроля. Принятие управленческих решений, методы принятия управленческих решений.			2		УМК	[5-21о] [22-25д]	
8.2.	Тема 8.2. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 часа)			4				
8.2.1	1.Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь			4			[5-21о] [22-25д]	Конспект

	на 2007-2010 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. 2.Постановления, приказы, решения, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.							
8.3.	Тема 8.3. СТИЛИ РУКОВОДСТВА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)	2		2				
8.3.1	1.Роль, статус руководителя в организации. 2.Личностные и профессиональные качества руководителя, определяющие или ограничивающие успешные действия.	2				плакаты	[5-21о] [22-25д]	
8.3.2	1.Стили руководства и их критерии. 2.Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор стиля руководства. 3.Характеристика деятельности руководителя коллектива физической культуры (КФК), руководителя оздоровительной группы, секции, руководителя фитнес-программ.			2			[5-21о] [22-25д]	
8.4.	Тема 8.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОЛЛЕКТИВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ (4 часа)			2	2			
8.4.1	1.Принципы, методы и формы организации ОФК в КФК. 2.Содержание разделов работы КФК: организационно-методический и управленческий, учебно-спортивный, агитационно-пропагандистский, финансово-хозяйственный. 3.Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий. 4.Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.			2	2л	УМК презентация, плакаты	[5-21о] [22-25д]	
8.5.	Тема 8.5. ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)			4				
8.5.1	1.Планирование как система. 2.Основные подсистемы планирования: целепологание, прогнозирование, стратегическое планирование.			2		УМК презентация	[5-21о] [22-25д]	Комплексы упражнений

	3.Перспективное и текущее планирование в ОФК. Содержание разделов «Физическая культура в планах социально-экономического развития и коллективном договоре». 4.Планирование работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной. 5.Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы. Формы отчета в ОФК.							й
8.5.2	1.Содержание разделов «Физическая культура в планах социально-экономического развития и коллективном договоре». 2.Планирование работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной. 3.Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы. Формы отчета в ОФК.			2			[5-21о] [22-25д]	
8.6.	Тема 8.6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ (4 часа)			4				
8.6.1	1.Классификация форм организации ОФК: организованные, самостоятельные, в режиме труда, в режиме отдыха, групповые, индивидуальные. 2.Организация оздоровительных услуг на предприятиях различных форм собственности. Виды оздоровительных услуг.			4			[5-21о] [22-25д]	
8.7.	Тема 8.7. МАРКЕТИНГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10 часов)	2		4	4			
8.7.1	1.Понятие, сущность, виды маркетинга. 2.Специфика маркетинга услуг. 3.Уровни маркетинга в ОФК.	2					[5-21о] [22-25д]	
8.7.2	1.Маркетинговые исследования среды, рынка, продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных услуг. 2.Формирование маркетинговой стратегии. 3.Разработка программы маркетинга. 4.Маркетинговые коммуникации.			4			[5-21о] [22-25д]	

8.7.3	1.Понятие «агитационно-пропагандистская работа», цель, задачи. 2.Характеристика ее форм и средств (устной, наглядной, показательной, печатной форм), их сочетание в практике ОФК. 3.Агитация и пропаганда ОФК средствами периодической печати, радио, телевидения, интернета. 4.Реклама оздоровительных услуг.				4п	УМК презентац ия	[5-21о] [22- 25д]	
8.8.	Тема 8.8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (8 часов)	2		4	2			
8.8.1	1.Виды физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ). 2.Задачи и принципы проведения ФСМ: соответствие задачам, доступность, посильность соревновательных упражнений, безопасность участников, зрелищность.	2					[5-21о] [22- 25д]	
8.8.2	1.Методика организации ФСМ: создание оргкомитета, составление плана подготовки ФСМ, разработка положения о ФСМ, сметы, сценария проведения.			4				
8.8.3	1.Создание, утверждение и подготовка судейской коллегии, подготовка спортивной базы. 2.Способы проведения ФСМ, проведение соревнований по упрощенным правилам. 3.Особенности проведения ФСМ с различными возрастными группами населения в детских дошкольных учреждениях, учебных заведениях, на предприятиях, по месту жительства населения, в местах массового отдыха.				2п		[5-21о] [22- 25д]	
9.	Раздел 9. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (56 часов)	10		42	4			
9.1.	Тема 9.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (12 часов)	2		10				
9.1.1	1.Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства. 2.Основные нормативные	2					[5-21о] [22- 25д]	

	документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.							
9.1.2	1.Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства: экономические, экологические медико-биологические, социально-государственные, организационно-управленческие. 2.Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.			2			[5-21о] [22-25д]	
9.1.3	1.Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка. 2.Функции инструктора-методиста ОФК на производстве.			4			[5-21о] [22-25д]	
9.1.4	1.Цель, задачи, функции производственной физической культуры (ПФК) 2.Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка. 3.Функции инструктора-методиста ОФК на производстве.			4			[5-21о] [22-25д]	
9.2.	Тема 9.2. ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЙ МЕТОД ПОДБОРА СРЕДСТВ В ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (8 часов)	2		4	2			
9.2.1	1.Понятие о профессиограмме. 2.Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК. 3.Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.	2				УМК презентац ия	[5-21о] [22-25д]	

9.2.2	1.Понятие о профессиограмме. 2.Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК. 3.Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.				2п		[5-21о] [22-25д]	
9.2.3	1.Понятие о профессиограмме. 2.Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК. 3.Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.			4			[5-21о] [22-25д]	
9.3.	Тема 9.3. ВИДЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 часа)	2						
9.3.1	1.Понятие и сущность видов ПФК. 2.Факторы, определяющие содержание видов ПФК (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда). 3.Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность). 4.Характеристика групп труда. 5.Фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление. 6.Роль физических упражнений в повышении работоспособности.	2						
9.4.	Тема 9.4. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (6 часов)			6				
9.4.1	1.Понятие «производственная гимнастика». Содержание учения И.Сеченова об активном отдыхе и его методическая роль в теории и методике производственной гимнастики. 2.Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление». 3.Динамика производственной работоспособности и утомления в			2			[5-21о] [22-25д]	Комплексы упражнений

	течение рабочего дня, недели, месяца, года.							
9.4.2	1.Цель, задачи производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактические приемы, микропауза в режиме рабочего дня. 2.Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования вида производственной гимнастики.			2				
9.4.3	1.Методика подбора упражнений и составления комплексов различных форм производственной гимнастики. 2.Методика организации и проведения производственной гимнастики на промышленных предприятиях, организациях и учреждениях.			2		УМК презентац ия	[5-21о] [22- 25д]	Комплек сы упражнени й
9.5.	Тема 9.5. ПОСЛЕТРУДОВАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ (6 часов)			6				
9.5.1	1.Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации. 2.Структура послетрудовой реабилитации. 3.Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные, самостоятельные, индивидуальные.			2				
9.5.2	1.Основные средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, релаксационная гимнастика, спортивные и подвижные игры, комплексы физических упражнений в сочетании с гидротермопроцедурами, восстановительный массаж, комплексы восстановительной гимнастики, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз, комплексы дыхательной гимнастики. 2.Методика использования душей, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.			4		УМК презентац ия	[5-21о] [22- 25д]	Тестирова ние, доклад, конспект, компьютер ная презентац ия

9.6.	Тема 9.6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)			6				
9.6.1	1.Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 2.Факторы, определяющие ее содержание: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности.			2		УМК	[5-21о] [22-25д]	
9.6.2	1.Формы профессионально-прикладной физической подготовки: группы профессионально-прикладной подготовки, секции по профессионально-прикладным видам спорта, соревнования по спортивно-прикладным видам спорта, самостоятельные (индивидуальные) занятия.			2			[5-21о] [22-25д]	
9.6.3	1.Средства профессионально-прикладной физической подготовки, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности. 2.Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автоспорта, радиоспорта, авиаспорта.			2			[5-21о] [22-25д]	
9.7.	Тема 9.7. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (4 часа)	2		2				
9.7.1	1.Виды и характер воздействия отрицательных факторов производства на различные системы организма работников промышленного производства. 2.Виды и характеристика профессиональных заболеваний. 3.Патогенез наиболее распространенных профзаболеваний: пылевых заболеваний легких, вибрационной болезни, лучевой болезни, заболеваний суставов, астенических синдромов.	2					[5-21о] [22-25д]	
9.7.2	1.Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний. 2.Методика выбора средств профилактики профессиональных заболеваний с учетом природы отрицательных факторов производства и характера вызываемых морфофункциональных изменений.			2		УМК плакаты	[5-21о] [22-25д]	

9.8.	Тема 9.8. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ПРЕДПРИЯТИИ (6 часов)	2		2	2			
9.8.1	1. Структура и содержание организаторской работы ПФК на предприятии. 2. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности ПФК на промышленном предприятии. 3. Функциональные обязанности представителей администрации, работников общественных организаций и служб предприятия по внедрению ПФК и оздоровлению трудового коллектива.	2					[5-21о] [22-25д]	
9.8.2	1. Разработка проблемных вопросов ПФК для включения в коллективный договор и план экономического, социального развития предприятия; строительство спортивных сооружений, финансирование внедрения ПФК, организация и проведение ПФК на предприятии. 2. Общественный совет ПФК, подготовка инструкторов-общественников ПФК.			2	2(л)		[5-21о] [22-25д]	
9.9.	Тема 9.9. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (2 часа)			2				
9.9.1	1. Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства. 2. Сезонный фактор и санитарно-гигиенические условия, влияющие на утомляемость, работоспособность и состояние здоровья сельскохозяйственных рабочих. 3. Профессиографический анализ выбора средств ПФК для работников сельского хозяйства конкретных профессий. 4. Специфика разработки программ и комплексов производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации, профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки для			2		УМК	[1-10о]	Комплексы упражнений

	работников сельского хозяйства.							
9.10.	Тема 9.10. ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА, БЛОКИ, ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 часа)	2		2				
9.10.1	1.Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК. 2.Требования к организации и проведению исследований, определяющих эффективность видов и направлений ОФК. 3.Календарный план организации и проведения исследования по эффективности ПФК на производстве. 4.Программа изучения эффективности ПФК. 5.Показатели эффективности ПФК: профессиональная работоспособность, заболеваемость и производственный травматизм, экономические показатели, физическое состояние и функциональные возможности трудящихся предприятий.	2					[5-21о] [22-25д]	
9.10.2	1.Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся. 2.Расчет экономической эффективности ПФК. 3.Методика расчета экономической эффективности ПФК по соотношению получаемого эффекта к затратам на его получение (по А.М.Алексееву).			2		УМК	[5-21о] [22-25д]	
10.	Раздел 10. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА (38 часов)	6		24	8			
10.1	Тема 10.1. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С НАСЕЛЕНИЕМ (4 часа)	2		2				
10.1.1	1.Физическая рекреация как форма организованного досуга и повышения двигательной активности населения. 2.Цель, задачи и основные направления организации физической	2				УМК	[1-10о]	

	рекреации и ФОР с населением по месту жительства.							
10.1.2	1.Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»; Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007-2010 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь; Постановление Кабинета Министров Республики Беларусь «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках республики» от 27 ноября 1996 г. № 760; Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г. № 832; Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства от 28 июня 2004 г. № 766.			2			[5-21о] [22-25д]	
10.2.	Тема 10.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА (22 часа)	2		16	4			
10.2.1	1.Формы организации ФОР с населением по месту жительства. 2.Организация групповых занятий ОФК, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Материально-техническое обеспечение ФОР.	2					[5-21о] [22-25д]	
10.2.2	1.Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению. 2.Субъекты предоставления услуг: ФОК, ФОЦ, спортивно-оздоровительные комплексы (СОК) и спортивно-оздоровительные центры (СОЦ), фитнес-центры. 3.Организация			4			[5-21о] [22-25д]	

	деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР) и физкультурно-спортивных клубов (ФСК). 4.Создание и предоставление условий для функционирования платных физкультурно-оздоровительных групп, секций по видам спорта, клубов по спортивным интересам, школ здоровья. 5.Создание и предоставление условий для семейного, группового, индивидуального отдыха. 6.Аренда спортивных сооружений, прокат спортивного инвентаря и оборудования.						
10.2.3	1.Проведение спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2.Проведение туристских походов, слетов, соревнований. 3.Ремонт спортивного снаряжения, инвентаря. 4.Проведение спортивных лотерей.			2			[5-21о] [22-25д]
10.2.4	1.Методика организации занятий ФОГ, секций по видам спорта, школ здоровья. 2.Разновидности ФОГ. Организация набора в ФОГ. Требования к комплектованию ФОГ. 3.Особенности методики проведения занятий в секциях по видам спорта.			4	2п		[5-21о] [22-25д]
10.2.5	1.Характеристика и методика организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с населением по месту жительства: спартакиад, спортивных праздников, соревнований, пробегов, дней спорта и здоровья.			2			[5-21о] [22-25д]
10.2.6	1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2.Дозирование физических нагрузок на самостоятельных занятиях. 3.Методические рекомендации по самоконтролю в процессе			4	2п		[5-21о] [22-25д]

	занятий. 4.Значение занятий физическими упражнениями в семье и их разновидности. 5.Семейный туризм как средство оздоровления. 6.Примерный перечень и требования к спортивному оборудованию и туристскому снаряжению в семье.							
10.3	Тема 10.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА (12 часов)	2		6	4			
10.3.1	1.Общая характеристика мест массового отдыха. 2.Материально-техническое обеспечение ФОР в местах массового отдыха. 3.Организация услуг по прокату и ремонту спортивного снаряжения и инвентаря. 4.Организация групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. 5.Пропаганда здорового образа жизни в учреждениях массового отдыха населения.	2		2		УМК	[1-10о]	
10.3.2	Организация групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.			4	4п			
11.	Раздел 11. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (48 часов)	4		36	8			
11.1	Тема 11.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ (10 часов)	2		8				
11.1.1	1.Виды физкультурно-оздоровительных занятий: кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные занятия. 2.Характеристика наиболее эффективных средств физической	2					[28-33д] [6-10о]	

	культуры для развития аэробных возможностей организма человека.							
11.1.2	1. Организация и методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой. 2. Дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3. Специфика организации и методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой.			4			[28-33д] [6-10о]	
11.1.3	1. Авторские программы оздоровительного бега. 2. Организация и методика проведения занятий оздоровительным плаванием. 3. Авторские программы оздоровительного плавания. 4. Организация и методика проведения велотренировки.			4			[28-33д] [6-10о]	
11.2.	Тема 11.2. АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ (8 часов)	2		6				
11.2.1	1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. 2. Требования к составлению программ занятий. 3. Структура и содержание фитнес-программ. 4. Алгоритм составления программ самостоятельных и организованных занятий.	2				УМК	[28-33д] [6-10о]	
11.2.2	1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. 2. Требования к составлению программ занятий. 3. Структура и содержание фитнес-программ. 4. Алгоритм составления программ самостоятельных и организованных занятий.			4			[28-33д] [6-10о]	
11.2.3	1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. 2. Требования к составлению программ занятий. 3. Структура и содержание фитнес-программ. 4. Алгоритм составления программ самостоятельных и организованных занятий.			2				

11.3.	Тема 11.3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ (18 часов)			12	6			
11.3.1	1.Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2.Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп. 3.Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.			4			[28-33д] [6-10о]	
11.3.2	1.Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2.Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп. 3.Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.			2	2п		[28-33д] [6-10о]	
11.3.3	1.Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2.Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп. 3.Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.			2	2п		[28-33д] [6-10о]	
11.3.4	1.Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2.Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп. 3.Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.			2	2п		[28-33д] [6-10о]	

11.3.5	1.Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2.Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп. 3.Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.			2			[28-33д] [6-10о]	
11.4.	Тема 11.4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ (12 часов)			10	2			
11.4.1	1.Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий. 2.Критерии эффективности фитнес-программ. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей. 3.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей.			4		УМК	[28-33д] [6-10о]	
11.4.2	1.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физической работоспособности. 3.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физической подготовленности.			2	2п		[28-33д] [6-10о]	
11.4.3	1.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физического состояния. 2.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей здоровья.			4			[28-33д] [6-10о]	
	ВСЕГО	318	64	210	44			

2011г.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ I. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10 часов)

Тема № 1.1. (2 часа)

«Направления научных исследований в оздоровительной физической культуре»

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Научное исследование: понятие, цель, задачи.
2. Уровни научного исследования (эмпирический, теоретический).
3. Характеристика предметно-объектной области исследований проблем ОФК.

1. Курсовая или дипломная работа в ОФК является неотъемлемой частью учебного плана подготовки специалиста с высшим образованием и представляет собой вид учебной научно-исследовательской работы студента, характеризующий начальный этап его самостоятельной научной деятельности. Курсовая работа на факультетах физкультурно-оздоровительного и спортивного профиля представляет собой завершающую форму проявления и оценки знаний, полученных студентами в вузе по профилю будущей педагогической работы и конкретной специальности и является своеобразной отправной точкой для дальнейшей работы над дипломным исследованием.

Целью выполнения курсовой работы является формирование у будущего специалиста знаний, умений и навыков научно-исследовательской работы и на этой основе развития способностей к научному осмыслению, анализу и обобщению теоретических, методических и практических сторон ОФК.

Задачами выполнения курсовой работы являются:

- ▶ овладение навыками самостоятельной познавательной деятельности студентов, выработка умений формулировать суждения и выводы, логически последовательного и доказательного их изложения;
- ▶ формирование умений планировать процесс научно-исследовательской работы, содержание и последовательность научно-исследовательских действий;
- ▶ углубление и расширение теоретических, методических и практических знаний в области ОФК;
- ▶ овладение навыками оформления результатов исследования в соответствии с общепринятыми требованиями - Государственным стандартом (ГОСТ);
- ▶ выработка умений публичного выступления с целью защиты научных предположений и полученных результатов исследования.

2. По уровню и конечному результату научного исследования работа может быть теоретико-аналитическая, теоретико-прикладная и эмпирико-прикладная в зависимости от области и предметной направленности результатов исследования.

Теоретико-аналитическая научная работа направлена на анализ и обобщение теоретических вопросов ОФК: основных и вспомогательных категорий (понятий, терминов, положений и т.д.) данной области научных данных. Она предусматривает анализ имеющихся в литературных источниках подходов и научных точек зрения о роли, месте и социальных функциях ОФК в жизнедеятельности общества, о месте и целевом назначении ОФК в общей структуре физической культуры как социального явления, социокультурной деятельности.

Теоретико-прикладная работа предусматривает анализ конкретных методик проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными социально-демографическими группами населения, подбора и дозирования физических нагрузок, оценки их оздоровительной, социальной и экономической эффективности, специфики выбора форм занятий различными видами ОФК. По итогам проведенных исследований этот вид научной работы предусматривает наличие рекомендаций для внедрения в практику ОФК. Теоретико-аналитическая и теоретико-прикладная курсовые работы выполняются в результате изучения и анализа литературных источников и имеют реферативный характер.

Эмпирико-прикладная работа предусматривает наряду с анализом литературных источников по изучаемому вопросу, проведение собственных исследований, направленных на получение эмпирических научных данных о мнениях, суждениях, моделях, средствах, формах, методиках, системах, тестах, врачебно-педагогическом контроле и самоконтроле и т.п. в области ОФК. По итогам проведенных научных исследований этот вид научной работы предусматривает обязательное наличие рекомендаций для внедрения в практику ОФК. Особенностью этого вида научной работы является получение научных результатов путем проведения прикладных исследований по сбору эмпирических (опытных) данных. Эмпирико-прикладная научная работа выполняется в результате проведения педагогического эксперимента в экспериментальных группах (опытных и контрольных) и имеет экспериментальный характер. Такой вид научной работы более трудоемкий, длительный и используется, как правило, для написания дипломной работы.

3. Объект исследования в изучаемой проблеме должен быть представлен какой-либо материальной или идеальной системой. Например, в области оздоровительного занятия, где участником тренировочного процесса является занимающийся различных возрастных групп, объектом исследования могут быть какие-либо его функциональные системы.

Предмет исследования должен раскрывать проявления объекта, на которые будет направлено основное исследование в рамках избранной

проблемы. Например, в области оздоровительного занятия предметом исследования может быть структура какой-либо системы занимающегося, закономерности взаимодействия элементов внутри системы и вне ее, закономерности развития, различные свойства, качества, способности, какие-либо действия и т.д.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.

2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

6. Теория оздоровительной физической культуры / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова». – Витебск: ВГУ, 2007. – 171 с.

Тема № 1.2. (2 часа)

«Требования к содержанию выпускной квалификационной работы»

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.

2. Структура и содержание выпускной квалификационной работы.

1. Независимо от типа, объем курсовой работы должен составлять 30-35 страниц компьютерного текста. Общий объем окончательного варианта дипломной работы должен составлять не более 50 страниц. Иллюстрации, таблицы, библиографический список и приложения при подсчете объема курсовой не учитываются.

В работе должно быть проанализировано не менее 20-25 литературных источников.

2. Курсовая, дипломная работа должна содержать следующие структурные части:

- задание;
 - титульный лист;
 - оглавление;
 - введение;
 - основную часть, разбитую на главы, разделы, подразделы (при необходимости);
 - заключение;
 - список использованной литературы;
- При необходимости включают в курсовую, дипломную работу:
- перечень условных обозначений, практические рекомендации и приложения.

Титульный лист работы оформляется по форме согласно установленному образцу.

Оглавление дается в начале курсовой, дипломной работы и включает в себя названия ее структурных частей («Введение», названия всех глав, разделов и подразделов, «Заключение», «Список использованных источников», «Приложения») с указанием номеров страниц, на которых размещается начало изложения соответствующих частей курсовой.

Если в курсовой, дипломной работе используется специфическая терминология, малораспространенные сокращения, аббревиатуры, условные обозначения и тому подобное, их объединяют в перечень условных обозначений и сокращений, помещаемый перед введением. В этом перечне специальные термины, сокращения, аббревиатуры, условные обозначения и тому подобное располагают в алфавитном порядке в виде колонки, а справа от них дается их расшифровка.

В структурной части «Введение» дается общая оценка состояния научной, производственной, социальной или иной сферы деятельности человека, общества или природы, где находится избранный объект исследования. При необходимости дается исторический экскурс. Во введении должна быть обоснована актуальность выбранной темы, дается общая характеристика работы.

В основной части курсовой, дипломной работы (главах и разделах) необходимо логично и аргументировано излагать методику и результаты исследования. При написании глав и разделов исследователь обязан делать ссылки на источники из которых он заимствует материал и затем анализирует его.

Содержание структурных частей работы должно соответствовать цели и задачам исследования. В конце каждой главы следует сформулировать краткие выводы.

Заключение – это логически стройное изложение основных результатов исследования и сделанных на их основе выводов. В нем должны быть подведены итоги исследования по проблеме, оно может содержать 3-5 крупных обобщений, подводящих итоги выполненной работы.

Список использованной литературы– это перечень литературных источников и других материалов, на которые в курсовой работе приводятся ссылки. Библиографический список оформляется в соответствии с требованием "Инструкции по оформлению диссертации, автореферата и публикаций по теме диссертации".

Приложения включают графические, статистические и иные материалы по результатам исследования, а также дополнительные и вспомогательные материалы. В тексте курсовой работы делаются ссылки на соответствующие приложения.

Литература:

1.Берков, В.Ф.Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.

2.Берков, В.Ф.Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3.Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4.Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5.Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб.пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

6.Теория оздоровительной физической культуры / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова». – Витебск: ВГУ, 2007. – 171 с.

Тема № 1.3. (2 часа)

«Выбор направления и планирование научного исследования»

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1.Планирование процесса подготовки научно-исследовательской работы.

2.Выбор темы исследования, определение проблемы и границ исследований.

3.Выбор методов исследования.

1. Процесс выполнения курсовой, дипломной работы состоит из следующих основных этапов:

1. Выбор темы курсовой, дипломной работы.
2. Выбор и формулирование объекта, предмета, цели и задач, методов исследования.
3. Разработка и согласование с научным руководителем содержательно-структурного выполнения работы.
4. Подбор, изучение и реферирование литературных источников по избранной теме.
5. Теоретический анализ материалов изученных литературных источников.
6. Проведение педагогического эксперимента для курсовой, дипломной работы экспериментального характера.
7. Написание текста курсовой работы в соответствии с общепринятой структурой, подготовка необходимого иллюстрационного материала.

2. Основными критериями выбора темы курсовой работы являются:

1. Актуальность, т.е. современность, теоретическая и практическая значимость и необходимость изучения данного вопроса.

2. Повышение эффективности изучения учебного курса по ТиМОФК за счет расширения теоретических и учебно-методических аспектов ОФК, практики физкультурно-оздоровительной работы, научно-исследовательской работы в области ОФК.

3. Наличие в курсовой работе элементов новизны.

4. Возможность ее выполнения в имеющихся конкретных условиях (наличие базы, инвентаря исследовательских методик и инструментария).

5. Личный интерес, увлеченность, опыт работы, спортивная специализация и т.п. студента-исполнителя.

При формулировании темы число слов, входящих в название темы, исключая предлоги, не должно превышать семи - девяти.

3. Основное внимание при написании курсовых и дипломных работ следует обратить на знание и четкое выполнение методов научного исследования. К ним относятся:

1. метод теоретического анализа литературных источников. Он включает в себя совокупность действий исследователя, связанных с систематизацией, изучением и анализом литературных источников по выбранному направлению, целью и задачам курсовой, дипломной работы. В процессе изучения и анализа литературных источников осуществляется установление и фиксация результатов теоретических или эмпирических исследований авторов литературных источников с помощью выбранной системы обозначения и выражения этих результатов в понятиях науки, в рамках определенной теории (в нашем случае - теории и методики физической культуры и ОФК). Кроме этого происходит выявление и описание причинно-следственных связей, структуры изучаемого процесса или явления, установление закономерности исследуемой деятельности. Главным требованием к написанию реферативной курсовой работы является

обеспечение метода самостоятельного теоретического анализа изученных литературных источников, а не формальное списывание отдельных тематических страниц из нескольких источников литературы.

2. метод анализа документов. При подготовке реферативных курсовых работ он может применяться как дополнение к методу теоретического анализа литературных источников с целью уточнения, расширения, доказательства научности (не научности), правомерности (не правомерности) изученных научно-методических положений и суждений авторов, изложенных в изучаемых литературных источниках,

В эмпирико-прикладной работе, наряду с вышерассмотренными методами исследования, применяются педагогические, психологические, социологические, медико-биологические и др. методы сбора первичной (эмпирической) информации. Это такие методы, как наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, социометрия, медико-биологическое и педагогическое тестирование и др.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.

2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

6. Теория оздоровительной физической культуры / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова». – Витебск: ВГУ, 2007. – 171 с.

Тема № 1.5 (2 часа)

«Выбор методов и методик исследования»

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Характеристика методов исследования.
2. Педагогическое наблюдение: виды, организация наблюдений.
3. Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента.

4. Организация и методика проведения педагогического эксперимента.

1. Методы исследования в теории физической культуры состоят из методов построения обще логического знания, методов научного познания и частных методов.

Методы построения обще логического знания:

- 1) анализ и синтез;
- 2) индукция и дедукция;
- 3) обобщение;
- 4) абстрагирование;
- 5) аналогия;
- 6) моделирование.

Использование этих методов, как правило, связано с различными этапами исследования. Анализ и абстрагирование в основном применяются в начальной стадии исследования, синтез - в его завершающей фазе, системный подход и обобщение могут применяться в различных стадиях исследования и т.д.

Методы научного познания подразделяются на методы построения экспериментально-эмпирического знания и методы построения теоретического знания.

Методы построения экспериментально-эмпирического знания:

- 1) наблюдение;
- 2) измерение;
- 3) эксперимент;
- 4) описание.

Методы построения теоретического знания:

- 1) мысленный эксперимент;
- 2) формализация, идеализация;
- 3) аксиоматический метод;
- 4) восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод);
- 5) метод математической гипотезы;
- 6) исторический и логический методы.

Частные методы познания:

- 1) анализ и изучение литературы;
- 2) опрос;
- 3) анкетирование;
- 4) интервьюирование;
- 5) беседа;
- 6) педагогическое наблюдение;
- 7) тестирование;
- 8) хронометрия;
- 9) динамометрия;
- 10) педагогический эксперимент;

- 11) контекст-анализ;
- 12) метод экспертных оценок;
- 13) методы смежных наук.

2. Наблюдение — целенаправленное пассивное изучение предметов, опирающееся в основном на данные органов чувств. Наблюдение может быть непосредственным и опосредованным различными приборами и другими техническими устройствами. По мере развития науки оно становится все более сложным и опосредованным. Основные требования к научному наблюдению: однозначность замысла (что именно наблюдается); возможность контроля путем либо повторного наблюдения, либо с помощью других методов (например, эксперимента). Важным моментом наблюдения является интерпретация его результатов — расшифровка показаний приборов и т. п.

3. Эксперимент — активное и целенаправленное вмешательство в протекание изучаемого процесса, соответствующее изменение объекта или его воспроизведение в специально созданных и контролируемых условиях.

Основные особенности эксперимента:

- более активное (чем при наблюдении) отношение к объекту, вплоть до его изменения и преобразования;
- многократная воспроизводимость изучаемого объекта по желанию исследователя;
- возможность обнаружения таких свойств явлений, которые не наблюдаются в естественных условиях;
- возможность рассмотрения явления в "чистом виде" путем изоляции его от усложняющих и маскирующих его ход обстоятельств или путем изменения, варьирования условий эксперимента;
- возможность контроля за "поведением" объекта исследования и проверки результатов.

Виды педагогического эксперимента: независимый, сравнительный, прямой, перекрестный, многофакторный, естественный, лабораторный, открытый, закрытый.

4. Основные стадии осуществления эксперимента:

- планирование и построение (его цель, тип, средства, методы проведения и т.п.);
- контроль;
- интерпретация результатов.

Структура эксперимента (т.е. что и кто необходим, чтобы он состоялся):

- экспериментаторы;
- объект эксперимента (т.е. явление, на которое осуществляется воздействие);
- система приборов и другое научное оборудование;
- методика проведения эксперимента;

- гипотеза (идея), которая подлежит подтверждению или опровержению.

Литература:

1.Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.

2.Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3.Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4.Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5.Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

6.Теория оздоровительной физической культуры / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова». – Витебск: ВГУ, 2007. – 171 с.

Тема № 1.6 (2 часа)

«Этапы проведения педагогического эксперимента в оздоровительной физической культуре»

Управляемая самостоятельная работа студента (2 часа).

План

1.Этапы проведения педагогического эксперимента. Постановка задач и выбор методов исследования на предварительном и основном этапах проведения педагогического эксперимента. Выбор экспериментальных научно-исследовательских площадок.

2.Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

3.Понятие пилотажного исследования.

Литература:

1.Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.

2.Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3.Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.

заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

6. Теория оздоровительной физической культуры / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова». – Витебск: ВГУ, 2007. – 171 с.

РАЗДЕЛ II. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (8 часов)

Тема 2.1. (2 часа)

«Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры»

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Определение сущности ОФК.
2. Виды ОФК. Место ОФК в национальной системе физической культуры.
3. Функции ОФК.
4. Принципы ОФК.

1. ОФК, являясь составной частью физической культуры, как научная и учебная дисциплина имеет четкую направленность и конкретное содержание, что позволяет установить цель, определить задачи и сформулировать основные понятия.

Цель ОФК — оздоровление людей.

Задачи ОФК:

1. Повышение функциональных возможностей организма.
2. Профилактика заболеваний.
3. Оптимизация двигательного режима.
4. Снижение утомляемости за счет активного отдыха.
5. Индивидуализация оптимальных тренировочных нагрузок в занятиях с оздоровительной направленностью на основе рекомендаций ВОЗ.
6. Использование занятий физическими упражнениями в борьбе с вредными привычками.

7. Приобщение людей различного возраста, пола и состояния здоровья, в том числе инвалидов, к активным физкультурно-оздоровительным занятиям.

8. Внедрение ОФК как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.

9. Развитие профессионально важных двигательных качеств, повышение работоспособности.

Отличительная особенность ОФК — оптимальный двигательный режим и индивидуализация физических нагрузок людей с учетом возраста, пола, характера их производственной и учебной деятельности и состояния здоровья.

Таким образом, ОФК — это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

2. Современный подход к теории и практике ОФК базируется на рассмотрении данного явления как системы с присущей ей структурой и функциями. Ее относительно самостоятельными подсистемами являются производственная (специальное направление) и оздоровительно-рекреативная (общеоздоровительное направление) физическая культура.

Производственная физическая культура (ПФК)— это управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебного процесса, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы). Она включает в себя следующие структурные компоненты (виды): профессионально-прикладную физическую подготовку, производственную гимнастику, послетрудовую реабилитацию, профилактику профессиональных заболеваний. Элементами каждого из этих компонентов выступают общие и специфические принципы, методы и средства физической культуры.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК)— это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. Ее структурными компонентами и элементами (видами) являются физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные

средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Каждый из перечисленных компонентов ОРФК имеет свою технологию деятельности, подчиняется общим и специфическим принципам осуществления педагогических действий, направлен на достижение специфических и общих результатов физической культуры.

Наряду с вышеназванными подсистемами в структуру ОФК включаются разнообразные формы занятий физическими упражнениями, блок управления, комплекс действий по медицинскому, агитационно-пропагандистскому, научно-исследовательскому, материально-техническому и финансовому обеспечению.

Такой подход к пониманию ОФК позволяет более адекватно природе самого явления развивать ее различные компоненты и элементы в практике внедрения среди широких слоев населения.

3. Являясь частью не только физической, но и общей культуры общества, ОФК в рамках своего первого функционального направления выполняет следующие общие социокультурные функции:

- социализации - приобщение личности к миру физических упражнений, формирование мотивации здорового образа жизни, оптимальных оздоровительно - преобразовательных моделей поведения;

- социоэмоциональная - удовлетворение потребностей человека и общества в сохранении социально-психической стабильности путем создания чувства общности, дружбы, товарищества; формирование присущих данной сфере деятельности традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального наследия;

- интеграции - объединение людей в их мотивации, совместной деятельности и образе жизни по культурологическому саморазвитию и самосоциализации средствами физических упражнений и сопутствующих им видов деятельности;

- гностическая (познавательная) - познание на уровне теории и практики основных путей преобразования биологической и социальной природы человека, выработка методик эффективного использования физических упражнений, новых средств физического воздействия, определение общественных механизмов интеграции, социализации, коррекции поведения людей в разных видах деятельности в области физической культуры и т.д.;

- коммуникативная - создание механизмов социокультурного общения, единого физически культурного информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией путем специально созданных коммуникативных каналов связи: целевых теле, радио каналов и программ, тематической прессы, управленческой, педагогической, медицинской литературы, интернет-каналов и т.п.;

— воспитательная - формирование воли, чувств высокого порядка (товарищества, коллективизма, сотрудничества, мужества, трудолюбия и т.д.), нравственных норм в процессе совместной деятельности людей в области физической культуры, социальной активности личности путем закрепления и востребования социальных ролей (капитан команды, физорг, судья по виду спорта, тренер и т.п.);

— образовательная - формирование у социального субъекта совокупности знаний в области физических упражнений, здорового образа жизни, законов и методик саморазвития, самовоспитания и самооздоровления на уровне личностного, группового и общественного физкультурного образования.

4. К общим принципам ОФК относятся те, которые определяют ее функциональное назначение в общей связи различных сфер жизнедеятельности общества, социальной группы, личности. К ним относятся: принцип всесторонней связи ОФК с производственной, учебной деятельностью людей, принцип всесторонней связи с досуговой деятельностью людей, принцип всесторонней связи с социальными аспектами жизнедеятельности людей, всестороннего гармоничного развития личности, принцип организованности (структурной функциональности), принцип целесообразности, принцип актуальности, принцип законности, принцип научности.

К специфическим принципам в соответствии с ее предметно-функциональной направленностью относятся: принцип оздоровительной направленности, принцип соответствия выбираемых средств, объема и интенсивности физической нагрузки социально-демографическим особенностям занимающихся, принцип соответствия средств, видов, форм, направленности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий физкультурным интересам, потребностям, целям различных по полу, возрасту, уровню образования, социальному положению групп занимающихся, принцип сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в физкультурно-оздоровительных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, принцип комплексного использования средств, видов и форм ОФК.

Названные специфические принципы ОФК определяют успешность функционирования всех ее компонентов и элементов, образующих целостность данной области физической культуры. Но каждый ее компонент в то же время имеет свои внутренние, только им присущие принципы, которые могут быть рассмотрены при отдельном научном анализе.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.2. (2 часа)

«Средства физической культуры и механизмы оздоровительного действия упражнений на организм человека»

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Основные и дополнительные средства физической культуры и спорта, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью.

2. Классификация физических упражнений по различным классификационным признакам.

3. Оздоровительное действие физических упражнений на различные функции и органы организма человека: стимулирующее (тонизирующее) и трофическое.

4. Гигиенические и закаливающие мероприятия как сопутствующие факторы физическим упражнениям.

1. Основным специфическим средством оздоровительной физической культуры являются физические упражнения

Физические упражнения — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Дополнительными средствами оздоровительной физической культуры являются:

— биомеханическая стимуляция (БМС) - новое направление в ОФК и спорте. Она осуществляется путем воздействия на мышцы человека механическими факторами (вибрацией), вызывающими психофизиологические эффекты, благодаря которым происходит тренировка мышц;

— массаж - это дозированное механическое раздражение тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами для массажа;

— аутогенная тренировка — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса;

— закаливание — комплекс мероприятий по повышению устойчивости к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий (низкой и высокой температуры, влажности воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления);

2. Классифицировать физические упражнения — значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

1. Классификация физических упражнений по предметным формам применения. Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, плавание, легкая атлетика.

2. Классификация физических упражнений по роду двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки, метания, единоборства, технические виды).

3. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств и развитие двигательных навыков.

4. Классификация физических упражнений по признаку направленности использования (общеразвивающие, восстановительные, профессионально-прикладные, профилированные).

5. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности. По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. Классификация физических упражнений по признаку воздействия на различные системы организма (для развития мускулатуры, двигательного аппарата, системы дыхания, кровообращения и т.п.).

7. Классификация физических упражнений по состоянию здоровья (для инвалидов, лиц с нарушением функций органов и систем).

8. Классификация физических упражнений по снарядному признаку (упражнения без снарядов, на снарядах, с предметами, на тренажерах).

3. Тонизирующее влияние физических упражнений заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме под влиянием дозированной физической нагрузки. Тонизирующее действие физических упражнений обусловлено тем, что двигательная зона коры

больших полушарий головного мозга, посылая импульсы опорно-двигательному аппарату, одновременно влияет на центры вегетативной нервной системы, возбуждая их. Возбуждение ЦНС и усиление деятельности желез внутренней секреции стимулирует вегетативные функции: улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, улучшается обмен веществ, повышаются различные защитные реакции (в том числе иммунобиологические).

Трофическое действие физических упражнений. Проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме. Улучшение трофических процессов под воздействием физических упражнений протекает по механизму моторно-висцеральных рефлексов, прицепивные импульсы стимулируют нервные центры обмена веществ и перестраивают функциональное состояние вегетативных центров, которые улучшают трофику внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Систематическое выполнение физических упражнений способствует восстановлению нарушенной регуляции трофики, что часто наблюдается в процессе болезни.

4. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

Природные факторы с гигиеническим обеспечением занятий включаются в структуру ОФК своими нормами нагрузок и отдыха, условиями занятий (чистота, вентиляция, освещенность и др.), методами и принципами закаливания, режимами проведения восстановительных гидробальнеопроцедур (души, сауны, ванны и т.п.). Они используются в разной степени во всех видах ОФК.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.3. (2 часа)

«Дозирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью»

Лекционное занятие (2 часа).

План:

- 1.Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью.
- 2.Понятие о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах.
- 3.Дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью. Нормирование физических нагрузок для развития и поддержания общей выносливости организма.
- 4.Физиологические механизмы двигательной активности. Показатели и нормы двигательной активности различного контингента населения.

1. Нагрузка – определенная мера или величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относятся интенсивность, с которой выполняется физическое упражнение, и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме вследствие влияния определенных внешних сторон (интенсивность, объем и т.п.) нагрузки.

Под объемом нагрузки - понимают как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненное в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц, период и т.д.).

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Интенсивность нагрузки можно регулировать следующими факторами:

- скорость передвижения;
- величина ускорения;
- координационная сложность;
- темп выполнения упражнений (количество повторений за единицу времени);
- относительная величина напряжения (в процентах от личного рекорда в конкретном упражнении);

- амплитуда движений — чем она больше, тем большая интенсивность нагрузки;
- сопротивление окружающей среды (рельеф местности, ветер, течение воды и т.п.);
- величина дополнительного отягощения;
- психическая напряженность во время выполнения упражнения.

Нагрузка бывает стандартная и переменная.

2. Эффект от выполнения любого физического упражнения может наблюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае говорят о ближайшем эффекте упражнения, который характеризуется, кроме прочего, утомлением, наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения в процессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазу относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуccionную фазы.

В фазе относительной нормализации следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня.

В суперкомпенсаторной фазе следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем.

В редуccionной фазе следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы этого не произошло, необходимо проводить последующие занятия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих. В результате возникает качественно новый эффект системного использования упражнений — кумулятивно-хронический эффект. Он является, таким образом, общим результатом интеграции (соединения) эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений).

3. При занятиях ОФК и МС существуют пределы, которые ограничивают интенсивность физических нагрузок.

Таким пределом является порог анаэробного обмена (ПАНО) — показатель интенсивности работы, при превышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, в крови и тканях повышается концентрация молочной кислоты и быстро наступает утомление. При занятиях ОФК и МС нагрузки должны выполняться до уровня ПАНО, т.е. в аэробной зоне, когда организм получает необходимое количество кислорода во время самой работы. Это упражнения умеренной

интенсивности. У лиц, занимающихся ОФК и МС, ЧСС на уровне ПАНО примерно составляет для пожилых — 140-150 уд./мин, для молодых — 160-170 уд./мин и в каждом конкретном случае зависит от физической подготовленности человека

С повышением аэробной работоспособности уровень ПАНО увеличивается.

Колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120—130 уд./мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд./мин. Тренировка при ЧСС 130—140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд./мин.

4. Под воздействием физической нагрузки улучшается синтез белка не только в самих работающих мышцах, но и в других органах и тканях, увеличивается масса крови, снижается риск образования тромбов в сосудах, улучшается работа печени, почек, повышается работоспособность.

Однако физическая нагрузка будет полезной только тогда, когда она оптимальна, особенно для лиц с ослабленным состоянием здоровья, перенесших заболевания, старшего возраста. В связи с этим важной проблемой является определение критического минимума ДА для занимающихся ОФК и МС. Под критическим минимумом ДА подразумеваются те граничные параметры рационально организованной двигательной деятельности в условиях повседневного быта, отступление от которых в сторону уменьшения ведет к регрессу функциональных возможностей организма (Л.П. Матвеев). Вместе с тем, чрезмерность физических нагрузок также может негативно сказаться на здоровье человека.

Чтобы обеспечить человеку здоровье, высокую работоспособность и долголетие, одни специалисты рекомендуют делать в день от 10 до 30 тыс. шагов, другие — заниматься физическими упражнениями не менее 6-10 ч в неделю.

Современному взрослому человеку, если его работа не связана с физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить до 10 ч в неделю, т.е. примерно 1,5 ч в сутки (М.Я. Виленский, В.И. Ильинич). В этом случае при занятиях ходьбой норма ДА взрослого человека составляет 10-14 тыс. шагов в день, или 7-10 км.

В настоящее время такую нагрузку имеют менее 50% горожан. Например, ДА учителей школ и преподавателей вузов составляет в среднем только 2,1-4,3 тыс. шагов в сутки (1,5-3 км).

Необходимый уровень ДА зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающихся ОФК.

Так, людям среднего возраста (35-60 лет) с невысоким уровнем физической подготовленности для профилактики ишемической болезни сердца целесообразно проходить ежедневно хотя бы по 5 км (А.Н. Климов, Б.М. Липовецкий), постепенно увеличивая дистанцию до 7-10 км в соответствии с ростом физической работоспособности.

У молодых людей с достаточно высоким уровнем физической работоспособности необходимый уровень ДА может быть достигнут за счет повышения интенсивности физических упражнений.

В зарубежных исследованиях перечисляются ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых лиц с недостаточной двигательной активностью: одышка при незначительной физической нагрузке; уменьшение работоспособности, быстрая утомляемость; боль в области сердца, головокружение, холодные конечности; склонность к запорам; боль в спине, как следствие, недостаточности поддерживающего мышечного аппарата; нарушение сна; снижение концентрации внимания; повышенная нервно-эмоциональная возбудимость (при нарушении психосоматического равновесия); слишком ранняя старческая слабость.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.6. (2 часа)
«Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой»

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Роль, структура мотивации личности.
2. Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных половозрастных и профессиональных групп населения.
3. Методика формирования мотивов к занятиям ОФК.
4. Внутренние и внешние факторы повышения физкультурной активности личности.
5. Формирование личностных ценностей по мере достижения успехов от занятий физическими упражнениями.

1. Привлечение людей к активным занятиям ОФК и спортом — важнейшая задача физкультурного движения в Республике Беларусь.

Вместе с тем, в последние годы наблюдается снижение интереса к таким популярным ранее видам, как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, некоторым спортивным играм, увеличение текучести занимающихся в спортивных школах и секциях.

По мнению ученых, это объясняется тем, что организаторы физкультурно-спортивной работы недостаточно учитывают человеческий фактор. Наряду с созданием объективных условий для занятий (строительство новых стадионов, спортзалов и бассейнов, обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, увеличение числа квалифицированных специалистов) не уделяется должного внимания субъективным факторам — потребностям, мотивам, целям и интересам занимающихся.

Любая активность человека возникает в результате появления у него некоторой нужды, потребности.

Потребность в общем значении — это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность.

Активность всегда связана с появлением тех или иных мотивов деятельности. Мотивы возникают и формируются на основе потребностей, однако, только при высшем уровне отражения человеком своих потребностей — их осознании. Мотивы всегда являются субъективным отражением потребностей. Мотивы индивидуально специфичны и изменчивы. Развитие их происходит под влиянием окружающей действительности и в процессе воспитания и обучения.

Цели — это психические образования в сознании человека, которые «конструируют» деятельность, определяют ее характер и особенности. То,

какой будет деятельность, исходящая из конкретного мотива, обуславливается именно целью.

Цель выступает в двух аспектах: как идеальное или мысленное представление результата и как уровень достижений, на который претендует человек (В.Д. Щадриков).

Интересы — довольно значимое звено в цепи побуждения людей к занятиям ОФК и МС. Под ними понимается избирательное отношение человека к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью. В каждом интересе обычно представлены оба эти момента, но соотношение между ними на разных уровнях сознания различно. Когда общий уровень сознания невысок, господствует эмоциональная привлекательность объекта. Чем выше уровень осознания, тем большую роль в интересе играет его объективная значимость.

2. Можно выделить (по содержанию) шесть основных типов мотивов (И.Г. Келишев).

Физического самосовершенствования. Стремление определенной части молодежи ускорить темпы своего развития с тем, чтобы занять достойное место в своем окружении, добиться признания и уважения.

Дружеской солидарности. Желание быть вместе со своими сверстниками, коллегами, находиться в сфере их общения, активно сотрудничать с ними.

Долженствования. Молодым людям кем-то извне вменяются в круг обязанностей занятия ОФК и спортом.

Более высокая степень мотива долженствования проявляется в ответственности перед школьным или студенческим коллективом. Наиболее одаренным юношам и девушкам поручается выступить на соревновании, защитить честь класса, школы, института, при этом отмечается моральная ответственность за участие или неучастие. Такое воздействие на личность не остается бесследным, молодежь стремится заниматься физкультурой и спортом.

Соперничества. Стремление выделиться, самоутвердиться в среде сверстников и товарищей, добиться авторитета и поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего.

Подражания. Стремление быть похожими на людей, которые имеют определенные успехи в физкультурно-спортивной деятельности или же обладают особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий.

Образ знаменитого спортсмена становится действенным стимулом, служит определяющим фактором выбора форм занятий или вида спорта.

Спортивных достижений. Стремление добиться каких-либо значимых результатов.

Спортивные мотивы многообразны, как и ступени достижений, и определяются уровнем притязаний. Поскольку достижения в любом виде общественно полезной деятельности, в том числе и в физкультуре и спорте,

высоко оцениваются окружающими, вполне естественно, что сами по себе достижения играют важную престижную роль.

К названным основным мотивам можно причислить и второстепенные.

Процессуальный. Привлекает преимущественно не результат, а сам процесс занятий. Люди занимаются ОФК и спортом просто потому, что это им интересно.

Игровой. Развлечения и игры. Любая игра в спортзале и на спортивной площадке, на суше или в воде, с мячом или без него, в одиночестве или в команде является прекрасным средством развлечения, нервной разрядки, отдыха.

Комфортности. Желание заниматься, но только при благоприятных условиях: в близко расположенном спортзале или на стадионе, в удобное время, при обеспеченности спортивным инвентарем, у хорошего тренера и др.

3. Возможны следующие направления в работе тренера или учителя по мотивации детей и взрослых:

1. Актуализация старых мотивов. У любого человека были когда-то физкультурно-спортивные мотивы (например, желание поиграть или развить какие-то физические качества). Надо попытаться актуализировать их — помочь молодому человеку осознать и усвоить их смысл и значимость. На основании старых побуждений, так или иначе появится заинтересованность в физкультурно-спортивной деятельности и некоторая активность.

2. Формирование приемов преобразования. Умение осознанно принимать и активно ставить физкультурно-спортивные цели считается показателем зрелости мотивационной сферы. Поэтому рекомендуется обучать воспитанников:

- отбору, пониманию и постановке целей, соответствующих задачам государственной системы физического воспитания, способствующих формированию гармонически развитой личности; подчинению им своего поведения, «наложению» их содержания на собственный жизненный опыт;

- самостоятельной постановке (образованию) целей;

- выбору наиболее значимой цели из нескольких других и обоснованию этого выбора;

- определению реальности, достижимости цели, соотнесению ее с ресурсами и возможностями и замене нереальных целей реальными;

- активной проверке и уточнению целей;

- определению последовательности целей, их значимости;

- постановке новых целей с учетом уровня достижений;

- конкретизации цели в зависимости от условий;

- постановке гибких и перспективных целей;

- реализации поставленных целей, выбору средств и способов их достижения, преодолению препятствий и трудностей;

- постановке нестандартных, оригинальных целей.

3.Рождение мотивов. Если воспитанник не имел определенной физкультурно-спортивной направленности, не обладал умениями выделять ближайшие и перспективные цели, то после определенных успехов в занятиях эта мотивационная направленность у него может возникнуть. Нужно помочь ему осознать и выразить на словах собственные стремления.

4.Придание новому мотиву устойчивости, действенности, самостоятельности. Многократное успешное, поощряемое преподавателем выполнение физических упражнений придает мотиву новый смысл, делает его устойчивым и самостоятельным.

Планомерность воспитания физкультурно-спортивной мотивации требует от преподавателей и тренеров времени, настойчивости и заинтересованности.

Приемы формирования мотивации

1.Просвещение — действия преподавателя, направленные на формирование сознания, физкультурно-спортивных понятий (занятий) у занимающихся. Просвещение, т.е. воздействие словом, должно органически сочетаться с убеждением делом, с практикой.

2.Упражнение (приучение). Недостаточно сформировать у занимающихся определенные взгляды, нужно и воспитать у них стойкую привычку к активным занятиям. Выполнение физических упражнений, ранее требовавшее раздумий, иногда самоприказа, став привычкой, осуществляется без колебаний и волевых усилий.

Планомерное и регулярное выполнение физических упражнений или спортивных действий, позволяющее закалять волю, формировать положительное отношение к занятиям и соответствующие привычки и навыки, является эффективным способом воспитания физкультурно-спортивной мотивации.

3.Пример становится способом формирования физкультурно-спортивной мотивации, когда преподаватель систематически воздействует на сознание и чувства занимающихся рассказами о жизни и деятельности выдающихся людей, спортсменов.

4.Стимулягця (поощрение — наказание). Поощрение — это положительная оценка действий и поступков, признание физкультурно-спортивных успехов и достижений, доставляющее моральное удовлетворение. Оно вызывает положительные эмоции, прибавляет силы, формирует соответствующее отношение к деятельности, пробуждает активность и инициативу, способствует воспитанию волевых черт, стимулирует настойчивость, упорство и старательность. Преподаватель физического воспитания, тренер обязаны в совершенстве знать и применять на практике этот действенный способ формирования мотивации.

4. В научных исследованиях определен ряд факторов, способствующих повышению интереса к занятиям людей ОФК и МС:

1.Качество проведения занятий. Этот фактор складывается из многих элементов: эффективность и целенаправленность занятий; физическая

нагрузка; самостоятельность; требовательность; индивидуальный подход; хорошая организация занятий; личность преподавателя, его заинтересованность в работе, отношение к занимающимся (Л.М. Платонова).

2.Содержание занятий. Слагаемые этого фактора — разнообразие, динамичность, эмоциональность и новизна упражнений. Занимающиеся видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового, благодаря чему у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

3.Возможность выбора вида занятий по склонности. Развитие у людей, интереса во многом зависит от правильной спортивной специализации. Если она отвечает их способностям, то занятия приносят успех, удовлетворение, если нет — возникают частые огорчения из-за неудач, что приводит в конце концов к полному разочарованию и негативному отношению к данному виду занятий.

4.Индивидуальные условия и личностные характеристики. Условием возникновения осознанного и устойчивого интереса к занятиям ОФК и МС является умелое педагогическое и психологическое воздействие на занимающихся, придание им уверенности в своих силах.

Очень важна положительная оценка успехов не только со стороны преподавателя, но и родителей, друзей.

5.Материально-спортивная база. Наличие спортивной формы, обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий играют большую роль в формировании интересов.

6.Мероприятия. Соревнования, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия придают занятиям определенную направленность и систематичность, способствуют соблюдению двигательного режима.

7.Организация учебного процесса в школе, вузе. На поддержание у молодежи интереса к занятиям ОФК и МС оказывают влияние частота занятий, удобное расписание, разделение групп по полу, количество спортивных секций, отношение к спорту, администрации и др.

Таким образом, ведущими факторами, стимулирующими интерес людей, являются улучшение качества и содержания занятий ОФК и МС, педагогические усилия по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания.

5. Стремление к физическому самосовершенствованию может иметь различную степень активности — от пассивной до развитой, а направленность — от эгоистической до социально значимой. Именно поэтому важно руководство формированием этого личностно значимого качества. Следует учитывать, что процесс этот сугубо индивидуальный, так как у каждого человека складывается своя, неповторимая система общественных отношений и связанных с ними особенностей поведения, традиций и привычек.

Критерием сформированности потребности принято считать такой уровень самосознания, который активно направляет деятельность на физическое совершенство, здоровый образ жизни, обеспечивает выполнение социальных и профессиональных функций члена общества.

Литература:

1. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

**РАЗДЕЛ III ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И УЧРЕЖДЕНИЯХ
ОБРАЗОВАНИЯ (8 часов)**

Тема 3.1. (2 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях.

1. Возрастные особенности развития двигательной функции детей 1-6 лет.
2. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Паспорт здоровья дошкольника.

1. Дошкольный возраст подразделяют на: новорожденный - 1- 10-й дни; грудной - 10 дней - 1 год; раннее детство - 1-3 года; первое детство - 4-7 лет. В практике дошкольных учреждений в связи с этим употребляют термины: а) младшие дошкольники (2-4 года) - 1-я и 2-я младшие группы; б) средние дошкольники (4-5 лет) - средняя группа; в) старшие дошкольники (5-6 лет) - старшая группа.

Интенсивное развитие скелета у дошкольников тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и суставно-связочного аппарата. У дошкольников наблюдается высокая подвижность в суставах, связанная с большой эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Своеобразие мышечной системы состоит в маленькой толщине мышечных волокон, большим содержанием в мышцах воды, низким показателем мышечной силы.

Объем мышечных волокон заметно нарастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6-7 летнем возрасте отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют позвоночный столб. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников часты функциональные (нестойкие) отклонения осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей выше мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка, рисование и др.

У детей младшего дошкольного возраста слабо развит мышечный аппарат стопы, поэтому не следует позволять им прыгать с высоты.

Показателем совершенствования костно-мышечной системы является развитие основных движений (бега, прыжков, метания, лазания) и физических качеств - силы, быстроты, ловкости.

Движения детей младшего дошкольного возраста отличаются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью действий рук и ног. Развитие движений ребенка с возрастом происходит не только в результате укрепления костно-мышечного аппарата, но главным образом от совершенствования функции нервного аппарата и коры головного мозга.

Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняются недолго. Низкой остается выносливость и по отношению к силовым напряжениям.

2. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.

К числу основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Физические упражнения. Применительно к задачам физического

воспитания детей раннего дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные); 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Основная гимнастика включает в себя: 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов; 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.; 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания); 4) танцевальные упражнения. Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность, т.е. можно подобрать упражнения на определенную мышечную группу, на любое физическое качество, на осанку и др. Упражнения основной гимнастики в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения.

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

Начиная с пятилетнего возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений. К ним относятся упрощенные способы передвижения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др. Упрощенные спортивные упражнения направлены на решение оздоровительных и образовательных задач, а также на формирование первичного интереса к спортивной деятельности.

Оздоровительные силы природы. Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

Гигиенические факторы. К ним относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п. Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития. Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой

инфекционных заболеваний.

Для успешного решения задач физического воспитания детей раннего дошкольного возраста необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

3. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством воспитателя (в дошкольных детских учреждениях), родителей (в семье) и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3—4 упражнения игрового и подражательного характера), 6—8 мин — для детей 4—5 лет, 8—10 мин — для детей 6 лет. Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег — упражнения для мышц рук и плечевого пояса — упражнения для туловища (спины и живота) — упражнения для ног — кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7—10 дней, необходимо заменять 1—2 упражнения.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. Цель занятий — обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2—3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3—4 лет 15—20 мин, 4—5 лет — 20—25 мин, 5—6 лет — 25—30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Задачи вводной части — организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т.п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и

воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание или упражнения в равновесии). В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть — 2—6 мин, основная — 15—25 мин и заключительная — 2—3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей.

После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20—25%, после основной — не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70—90 и даже на 100%. Через 1—2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2—3 мин.

Физкультурные праздники. Их назначение — демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2—3 раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т.д.). Самостоятельная

двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста

Существует две формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста: 1) государственная (детские ясли — до 3 лет и детский сад — от 3 до 6—7 лет); 2) самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье.

Государственная форма организации физического воспитания является обязательной для всех детей, посещающих дошкольные детские учреждения. Физкультурные занятия в этих учреждениях осуществляются в соответствии с Программой воспитания и обучения в детском, где определены задачи, содержание и формы организации физических упражнений. Физкультурные занятия проводят воспитатели и инструкторы-методисты по физической культуре.

Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

Основу двигательной активности детей до 2 лет должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или скакалкой. Самая эффективная форма занятий в этом возрасте — игра, позволяющая детям удовлетворить потребность в движениях. Занятия физическими упражнениями проводятся 2—3 раза в неделю.

На занятиях с детьми 2—3 лет большое значение придается методам использования слова и наглядного действия. Это объясняется интенсивным развитием речи ребенка и его способности подражать. Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как воробышки», «топаем, как медведи» и т.п.). Физическая нагрузка в этом возрасте не должна быть ни чрезмерно легкой, ни слишком тяжелой. Степень ее воздействия на организм легко проконтролировать по пульсу. Разница в его частоте между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше — нагрузка чрезмерна. Неизменившаяся частота пульса свидетельствует о недостаточности нагрузки. Игровая деятельность детей третьего года жизни становится сложнее и разнообразнее. Большое место занимают сюжетные и ролевые игры.

В 3—4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130—140 уд./мин, в 5—7-летнем — не менее 140—150 уд./мин. Последовательно применяются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия и др.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на

такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. Скоростные способности воспитываются путем выполнения простых двигательных действий, обычно в игре. При воспитании силы и силовой выносливости, прежде всего надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственным весом тела (приседания, лазание, прыжки, занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.п.). Упражнения даются как в игровой, так и в обычной форме.

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении же движения ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

В основе планирования процесса физической и двигательной подготовки дошкольников 3—6 лет должны лежать следующие основные положения:

1) весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития физических качеств и формирования основных движений. Следовательно, итоговый результат физической и двигательной подготовки дошкольников зависит от последовательных из года в год успехов ребенка;

2) основной методической особенностью планирования данного процесса является наличие этапов акцентированного воздействия на определенное качество. Целесообразная длительность этих этапов до 1 месяца. При этом специализированные физические упражнения или подвижные игры должны занимать от 50 до 70% общего объема времени двигательной активности.

5. Паспорт здоровья дошкольника включает следующие разделы:

- общие сведения о ребенке;
- общие сведения о медицинском наблюдении;
- общие сведения о семье;
- физическое развитие;
- дополнительные показатели физического развития;
- показатели физической подготовленности ребенка;
- заключения по каждому году обучения и рекомендации родителям (законным представителям) ребенка;
- рекомендации при переходе ребенка к обучению в начальной школе.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 3.2. (2 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Возрастные особенности развития двигательной функции детей школьного возраста.

2. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средней общеобразовательной школе в режиме учебного дня.

3. Организация и проведение физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.

4. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников.

1. Возрастное развитие учащихся младшего школьного возраста.

Он охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы). Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. К концу младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Для этого возраста характерна потребность в высокой двигательной активности. Двигательная активность в зимний период падает на 30-45%. Этот возраст является более благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Возрастное развитие учащихся среднего школьного возраста.

Он охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V-VIII классы). Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Также быстрыми темпами развивается мышечная система, отмечается наиболее

высокий темп развития дыхательной системы (с 11 до 14 лет объем легких увеличивается почти в два раза). У детей этого возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Возрастное развитие учащихся старшего школьного возраста.

Он охватывает детей с 16 до 18 лет (IX-XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, прирост в массе. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, отстаёт в развитии плечевой пояс. Функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у девушек гораздо ниже.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия с учащимися в режиме учебного дня.

Двигательный режим учащихся учреждений общего среднего образования обеспечивается системой взаимосвязанных, организованных форм физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня включают, кроме учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», гимнастику до занятий, физкультурные минутки на учебных занятиях и во время выполнения домашних заданий, подвижные и народные игры в перерывах между учебными занятиями.

Основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учреждения общего среднего образования является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся. Решение указанной задачи возможно при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия. Организация каждого физкультурно-оздоровительного мероприятия должна сопровождаться строгим выполнением правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Наиболее оптимальным местом проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися являются пришкольные участки и спортивные игровые площадки.

Недопустимо во время перерывов между учебными занятиями привлекать учащихся к спортивным играм, высокоэмоциональным эстафетам с элементами видов спорта, к упражнениям с использованием сложного гимнастического оборудования и отягощений. Запрещается использовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях между учебными занятиями игры и упражнения в исходном положении сидя и лежа на полу.

В случае проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьных коридорах, холлах, рекреациях, других приспособленных для

физкультурных занятий помещениях необходимо максимально обеспечить выполнение санитарно-гигиенических норм и требований и создать безопасные условия для двигательной активности учащихся.

3. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися.

В 2013/2014 учебном году в учреждениях общего среднего образования рекомендуется проведение следующих физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися:

физкультурные минутки, физические упражнения и игры в перерывах между учебными занятиями и физкультурные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня;

физкультурные праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Белорусская снежинка», «Хрустальный конек», ежемесячные Дни здоровья (каждую вторую субботу месяца);

участие на первом этапе в республиканских спортивных соревнованиях «Стремительный мяч», «Снежный снайпер», «Золотая шайба», «Кожаный мяч», летнем и зимнем многоборьях «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста, летнем и зимнем многоборьях «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

соревнования по выполнению требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь на получение значков «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси», «Защитник Отечества»;

организация и проведение занятий (в том числе и для учащихся I–IV классов) в секциях, группах и кружках по видам спорта;

участие в республиканских акциях «Олимпизм и молодежь», «Неделя спорта и здоровья», «Футбольные каникулы», республиканских конкурсах «Лето – пора спортивная!», «Алімпіёнік» и др.;

участие в школьных лигах по игровым видам спорта;

подготовка и участие сборных команд учреждения образования в районных, городских, областных и республиканских соревнованиях;

соревнования по видам спорта круглогодичной спартакиады учреждения общего среднего образования.

В каждом учреждении общего среднего образования к началу учебного года разрабатывается и утверждается в установленном порядке Положение о круглогодичной спартакиаде учреждения общего среднего образования, которое должно соответствовать примерному Положению о проведении спортивного соревнования, утвержденному Министерством спорта и туризма Республики Беларусь (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29.12.2004 № 12).

В целях формирования здорового образа жизни учащихся в сентябре следует проводить День здоровья и спорта, посвященный началу учебного года, а в мае – физкультурный праздник, посвященный окончанию учебного

года, с подведением итогов круглогодичной спартакиады и награждением ее победителей.

Организационной основой проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования является наличие следующей документации:

- план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения общего среднего образования;

- ежемесячный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий каждого учителя физической культуры;

- журнал учета внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

- положение о круглогодичной спартакиаде учреждения общего среднего образования;

- календарь физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований круглогодичной спартакиады учреждения общего среднего образования на учебный год;

- приказы об организации и проведении соревнований круглогодичной спартакиады учреждения общего среднего образования, о поощрении лучших спортсменов и учителей;

- протоколы спортивных соревнований, сценарии физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- журнал учета материальных ценностей;

- акты обследования спортивного оборудования, акт готовности учебно-материальной базы по физической культуре и спорту учреждения образования к новому учебному году.

4. В соответствии с планом работы учреждения общего среднего образования на год администрация учреждения общего среднего образования совместно с медицинским работником осуществляют контроль за организацией и проведением всех форм физического воспитания учащихся.

По результатам медицинского осмотра учащихся по состоянию здоровья распределяют на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, проводятся вместе с учащимися основной медицинской группы согласно рекомендациям врача.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), проводятся педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку на курсах повышения квалификации.

Кроме врачебного контроля, в процессе занятий должен осуществляться и педагогический контроль со стороны учителя в виде

наблюдений, включающий такие показатели как цвет лица, речь и мимика, потливость, частота дыхания, характер движений, жалобы, настроение и др.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 3.3. (2 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных учебных заведениях.

2. Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования.

1. В 2013/2014 учебном году в Республике Беларусь функционирует 219 учреждений профессионально-технического образования, из которых 6 частных.

Из общего количества учреждений ПТО:

- профессионально-технических училищ – 16 (в 2012 г. – 27);
- профессионально-технических колледжей – 68 (в 2012 г. – 69);
- профессиональных лицеев – 119 (в 2012 г. – 115).

В 2013/2014 учебном году для организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и

физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях ПТО используются: 1 стадион, 93 спортивных ядра, 218 спортивных залов, 77 спортивных тиров, 406 плоскостных спортивных сооружений, 1 бассейн, 230 приспособленных помещений для занятий физической культурой и спортом.

Основными формами организации занятий в ПТО являются физкультурно-оздоровительные группы, группы профессионально-прикладной подготовки, секции по видам спорта.

В 2013/2014 учебном году Министерство образования рекомендует проводить в учреждениях ПТО следующие соревнования по видам спорта и физкультурно-оздоровительные мероприятия с учащимися:

- баскетбол;
- волейбол;
- гандбол;
- мини-футбол (футзал), футбол;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- соревнования по зимнему и летнему многоборьям «Здоровье»

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

- соревнования по программе зимнего и летнего многоборий «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

- соревнования по видам испытаний «Спортивная смена», «Физическое совершенство» и «Здоровье, сила и красота» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

- ежемесячные дни здоровья.

2. Спартакиады — массовые комплексные мероприятия — нашли широкое применение в учебных заведениях, по месту жительства населения, в трудовых коллективах.

Они культивируются для дальнейшего развития массовой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди учащихся, рабочих, служащих и членов их семей, повышения роли ОФК и укрепления здоровья, повышения работоспособности и общественной активности, организации содержательного досуга, подготовки к высокопроизводительному труду.

Спартакиада проводится по заранее разработанному положению в несколько этапов.

I этап — массовые соревнования спартакиады проводятся ежегодно, непосредственно в учебных и трудовых коллективах между командами классов, учебных групп, производственных бригад, отделов, смен, участков, цехов, ферм, лабораторий и других структурных подразделений по тем видам спорта, которые культивирует коллектив физкультуры. Спартакиады

проводятся как яркие спортивные праздники с участием спортсменов, ветеранов войны, труда и спорта.

В течение летнего сезона проводятся массовые соревнования, легкоатлетические кроссы, пробеги по улицам городов, районов, рабочих поселков, эстафеты, соревнования по плаванию на естественных водоемах, народной гребле, велосипедному спорту, стрельбе, спортивным играм на открытых площадках, футболу, волейболу, баскетболу на призы героев труда, войны, ветеранов спорта, по прикладным и национальным видам спорта в зависимости от специфики региона, местных условий, наличия спортивной базы.

В зимний период проводятся массовые соревнования по лыжному, конькобежному и санному спорту на естественных трассах, по хоккею, мероприятия, посвященные проходам зимы, подготовке к весне и др.

II этап — соревнования проводятся ежегодно в районах и городах среди команд коллективов физкультуры, вузов, предприятий.

III этап — соревнования проводятся среди сборных команд городов, районов, команд коллективов физкультуры на первенство области.

IV этап — финальные соревнования спартакиады республики проводятся среди команд областей и г. Минска.

В программе спартакиады, кроме спортивных соревнований, предусматриваются культурные мероприятия, экскурсии, посещение вузов, родственных предприятий, выставок и музеев, встречи с героями войны, труда, ведущими спортсменами, вечера отдыха, концерты с участием художественной самодеятельности, проведение семинаров по проблемам физкультурного движения, спорта, организации активного отдыха, утверждения здорового образа жизни.

В целях повышения эффективности физического воспитания обучающихся в учреждениях ПТО, пропаганды здорового образа жизни и создания условий для массовых занятий физической культурой и спортом учреждением РЦФВС проводится Республиканская спартакиада учащихся учреждений ПТО. Программа Спартакиады, проводившейся в 3 этапа, включала в себя соревнования по волейболу (юноши и девушки), легкоатлетическому кроссу (юноши и девушки), мини-футболу, баскетболу (юноши и девушки), а также по зимнему и летнему многоборьям «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 3.4. (2 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Возрастные особенности контингента обучающегося в ВУЗе.
2. Формы и содержание ФОР в вузе.
3. Методика организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиад, дней здоровья, спортивных праздников.
4. Задачи функционирования работы спортивного клуба вуза.

1. В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19—28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.). Оценка морфофункциональных данных занимающихся проводится на основе сопоставления индивидуальных показателей с имеющимися в литературе стандартами физического развития, таблицами оценки уровня гармонии физического развития, использования метода индексов и др.

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач. Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщения студентам большего объема специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
- более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

2. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. *Учебные занятия*, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.

2. *Факультативные занятия*, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их

посещения. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах.

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

Физкультпаузы проводятся после первых 4 ч аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8—10 мин.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабо подготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время.

3. Спортивные соревнования по видам спорта среди студентов начали проводиться в Беларуси с 1929 года и носили название Всебелорусские студенческие спартакиады высших учебных заведений, с 1993 года соревнования назывались Республиканские студенческие игры, начиная с 2004 года – Республиканская универсиада.

Ежегодно РЦФВС проводит указанные соревнования среди учреждений высшего образования по 28 видам спорта, летнему и зимнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Нарботан определенный опыт их проведения. За последние годы вырос статус этих соревнований. В финальных соревнованиях универсиады в 2011 году приняли участие 8892 спортсменов из 49 вузов. Из общего количества участников республиканской универсиады 5 студентов имели звание «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», 99 – «Мастер спорта международного класса Республики Беларусь», 909 – «Мастер спорта Республики Беларусь», более 1400 – «Кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», более 6 тысяч – спортсмены массовых спортивных разрядов.

4. В целях организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами и преподавателями в 39 вузах работают структурные подразделения – спортивные клубы, в штатной структуре которого предусмотрены ставки председателя, бухгалтера и инструктора по физической культуре.

Основной целью деятельности спортивного клуба является создание благоприятных возможностей для удовлетворения многообразных интересов студентов и коллектива вуза в области физической культуры и спорта.

Главными задачами спортивного клуба являются:

объединение усилий ректората, кафедры физического воспитания и спорта, факультета физического воспитания, физкультурного актива на развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе;

разработка и осуществление физкультурно-оздоровительных и спортивных программ;

организация и проведение спортивно-массовых мероприятий во внеурочное время в студенческих общежитиях и т.д.;

подготовка к аттестации общественных физкультурных кадров,

оказание помощи в их практической работе;

создание физкультурно-спортивных любительских объединений, клубов, групп и команд по видам спорта, оказание методической и практической помощи в организации их деятельности;

проведение работы по спортивному совершенствованию студентов, подготовке и направлению сборных команд вуза на соревнования;

создание студентам-спортсменам высокой квалификации необходимых материально-бытовых условий для совмещения учебы с активным занятием спортом.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ IV ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ (4 часа)

Тема 4.1. (2 часа)

Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в зрелом возрасте

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1.Значение и задачи ОФК в первом и втором периоде зрелого возраста.

2.Организованные формы занятий ОФК с лицами зрелого возраста.

3.Комплектование ФОГ в физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ), физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОК).

1. При организации и проведении занятий ОФК с лицами в первом периоде зрелого возраста (женщины — 29-34 года и мужчины — 29-39 лет) решаются следующие задачи:

1) сохранение достигнутого уровня здоровья и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физической и умственной работоспособности, и на этой основе содействие творческому долголетию;

2) поддержание на достаточно высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений, навыков и физических качеств применительно к требованиям профессии, условиям современного быта;

3) углубление специальных знаний о влиянии физических упражнений, используемых в процессе производства и в режиме свободного времени.

Во втором периоде зрелого возраста (женщины — 35-54 года и мужчины — 40-59 лет) задачи несколько изменяются:

1) обеспечение оптимального уровня ДА в целях сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям, поддержания необходимого уровня дееспособности организма, содействия творческому долголетию;

2) обеспечение должного уровня важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной деятельности человека;

3) углубление знаний о значении физических упражнений, их оздоровительной направленности, и на этой основе стимулирование интереса к самостоятельным или организованным занятиям в свободное время.

В практике занятий ОФК с различными возрастными контингентами здоровых людей накопилось большое количество наблюдений, подтверждающих реальность повышения адаптационно-компенсаторных возможностей системы мозговой гемодинамики за счет применения специально подобранных упражнений. Большой экспериментальный материал со всей убедительностью свидетельствует о теснейшей связи мозга с внешней средой, внешними воздействиями.

2. Для физической культуры в быту трудящихся характерны следующие функции:

- оптимизация физического развития человека (совершенствование тех или иных физических качеств, формирование правильного телосложения, укрепление функциональных систем и т.д.);

- коммуникативная, удовлетворяющая потребность людей в приятном общении в процессе совместных занятий физическими упражнениями;

- организация здорового досуга, в частности активизация восстановления жизненных сил человека после производственной деятельности;

- социально-профилактическая, тесно взаимосвязанная с организацией здорового досуга (предупреждение появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпровождение и т.д.);

- психорегулирующая, направленная на воспитание культуры управления психическим состоянием человека с помощью физических и психофизических упражнений (дыхательной гимнастики, психомышечной тренировки и др.);

- эстетическая, связанная с проявлением эстетических начал в физкультурной деятельности (с формированием красивого телосложения, культуры движений, познанием эстетических закономерностей в процессе осуществления данной деятельности и т.п.);

- педагогическая, проявляющаяся в совместных занятиях физическими упражнениями родителей и детей, в процессе физического самовоспитания и т.д.

К основным формам направленного использования физической культуры в зрелом возрасте относятся: базово-продолжающая, базовый спорт, гигиеническая и физкультурно-рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и профессионально-прикладная физическая культура.

Особенности целесообразного использования физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса определяются содержанием конкретного труда и теми условиями, в которых он осуществляется. Поэтому непосредственно в трудовом процессе находят применение лишь такие средства, методы и формы физической культуры, которые содействуют повышению производительности и эффективности труда.

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы: 1) вводная гимнастика; 2) физкультпаузы; 3) физкультминутки. Для понимания их сути и отличительных особенностей необходимо рассмотреть динамику работоспособности человека в течение рабочего дня, поскольку непосредственный смысл всех этих форм производственной гимнастики заключается прежде всего в оптимальном оперативном управлении динамикой работоспособности, в содействии максимальной производительности труда без ущерба для здоровья работающих.

3. Физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ) являются доступными формами привлечения населения к регулярным занятиям ОФК и МС, внедрения здорового образа жизни, пропаганды активного отдыха и призваны с помощью средств ОФК способствовать укреплению здоровья, предупреждения заболеваний, повышению общей работоспособности и продлению творческого долголетия.

ФОГ (общей физической подготовки, здоровья, атлетической и ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга, закаливания, оздоровительного бега, плавания,) а также секции по отдельным видам спорта с оздоровительной направленностью работают под руководством специалистов по ОФК и МС, имеющих высшее и среднее специальное (физкультурное) образование, звание «заслуженный мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «мастер спорта», как бывшего СССР, так и Республики Беларусь, звание гроссмейстера по шахматам или шашкам, прошедших специальные курсы, имеющих незаконченное высшее физкультурное образование (не менее трех курсов вуза), а также лиц, имеющих медицинское образование.

Комплектование ФОГ проводится по заключению лечебного учреждения и осуществляется с учетом возраста (в том числе дети, начиная с 5-летнего возраста), состояния здоровья, уровня физической подготовленности и наполняемости в пределах 15-20 человек. В отдельных случаях при занятиях с лицами пожилого возраста (мужчины — 60 лет и более, женщины — 55 лет и более), лицами со слабым физическим развитием и лицами, отнесенными к специальной медицинской группе, наполняемость групп составляет 12-15 человек. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся круглогодично 2-3 раза в неделю в соответствии с учебными планами, расписанием занятий. Продолжительность одного занятия устанавливается в зависимости от контингента занимающихся, в пределах 45-90 мин.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 4.2. (2 часа)

Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старческом возрасте

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в пожилом и старческом возрасте.

2. Оптимальные нормы двигательной активности людей пожилого и старческого возраста.

3. Методика проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста.

1. К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75—90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением.

Существует два вида старения: естественное (физиологическое) и преждевременное (патологическое). При нормальном физиологическом старении постепенно развиваются возрастные изменения, снижаются все жизненные функции без резко выраженных болезненных изменений. Общий жизненный тонус организма снижается медленно, особых расстройств здоровья при этом не наблюдается. В таких случаях люди доживают до глубокой старости и даже в возрасте 90—100 лет имеют вполне удовлетворительное здоровье и работоспособность.

При патологическом старении происходит быстрое снижение и изнашивание функций отдельных систем и органов, резко понижается работоспособность. При преждевременном старении люди не доживают до глубокой старости. Этому способствуют перенесенные заболевания, слабое закаливание организма, употребление алкоголя, курение, отсутствие трудовой и физической деятельности, нарушение функций центральной нервной системы.

Старение организма характеризуется следующими функциональными изменениями.

Постепенно уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение. Понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление (в среднем оно составляет в покое 150/90 мм ртутного столба).

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции. Максимальное потребление кислорода после 25—30 лет постепенно уменьшается и к 70 годам составляет 50% от уровня 20 лет.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в:

- ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок;
- уменьшении величины проявляемой силы;
- замедленном переходе мышц из состояния расслабления в напряженное состояние и наоборот;
- уменьшении объема мышц (мышцы становятся дряблыми).

Инволюционные изменения происходят и в нервной системе, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности.

2. Отдельные двигательные режимы, которые могут быть рекомендованы для лиц старших возрастных групп, различаются по основной направленности, объему используемых нагрузок, условиям проведения занятий.

По своим характеристикам двигательные режимы могут быть разделены на 4 группы:

- 1) реабилитационный,
- 2) общей физической подготовки,
- 3) тренировочный,
- 4) поддержания спортивного долголетия.

3. Для большинства занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Комплексные занятия дают больший эффект в улучшении физической подготовленности и для занимающихся менее утомительны, чем предметные занятия. Занятия проводятся круглогодично. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и

заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По этой же причине после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или на вторую треть основной части занятия.

Продолжительность одного занятия колеблется от 35—40 до 90—120 мин. Для плавного повышения физиологической кривой урока необходимо начинать с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и крупных мышечных групп. Наиболее трудные упражнения (глубокие приседания, бег, бег с ускорением, прыжки с места и др.) даются в середине и во второй половине основной части занятия (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

В занятие рекомендуется включать от 30 до 50 общеразвивающих упражнений, чередуемых с ходьбой и бегом. Количество повторений каждого упражнения зависит от подготовленности занимающихся, возраста, трудности упражнений, задач урока. В первые месяцы занятий каждое упражнение повторяется 4—6 раз, со временем число повторений увеличивается и к концу года достигает 8—20 раз.

Определяя дозировку нагрузок, надо ориентироваться, прежде всего на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

С увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность постепенно снижается.

При проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих методических правил.

1. Применяемые физические упражнения должны быть строго дозированными по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений.

2. Упражнения с силовыми напряжениями (например, упражнения с гантелями, эластичным резиновым бинтом и т.д.) следует чередовать с упражнениями на расслабление.

3. После каждой группы из 3—4 упражнений общеразвивающего характера необходимо выполнять дыхательные упражнения.

4. Во избежание перегрузки необходимо чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища, упражнения для мышц-сгибателей — с упражнениями для мышц-разгибателей.

5. У нетренированных людей в начале занятий физическими

упражнениями пульс не должен учащаться более чем на 30 уд/мин по сравнению с частотой пульса в состоянии покоя.

6. Сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей не должна превышать 100—120 уд/мин.

7. Во время занятий физическими упражнениями сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Максимальную частоту сердечных сокращений для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле:

$$\text{ЧСС} = 190 - \text{возраст (лет)}.$$

Возрастные изменения в физическом развитии и состоянии здоровья занимающихся обуславливают необходимость строгого соблюдения методических принципов (систематичности, доступности, индивидуализации и др.).

Физические нагрузки разнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи важное значение имеет самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Применяются субъективные и объективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят: самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением (с помощью электронного тонометра), измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т.

1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ V ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ УСТОЙЧИВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (2 часа).

Особенности применения средств оздоровительной физической культуры с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1.Адаптивная физическая культура (АФК): цель, содержание, место в системе знаний о человеке.

2.Нозологическая классификация лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

3.Виды адаптивной физической культуры.

1.

Таким образом, **адаптивная физическая культура** – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста).

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикунь, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) адаптивной физической культуры, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

2. Категории людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья чрезвычайно разнообразны: по нозологии (поражение зрения, слуха, речи, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы); по возрасту (от рождения до смерти), по степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения (при рождении или в течение жизни), по причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохраненных функций, по социальному статусу и другим признакам.

3. Исходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, можно выделить следующие компоненты (виды) адаптивной физической культуры.

Адаптивное физическое воспитание (образование) — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Адаптивный спорт — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Адаптивная двигательная рекреация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Адаптивная физическая реабилитация¹ — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Экстремальные виды двигательной активности — компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Литература:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: в 2 т. / С.П. Евсеев [и др.]; под общей ред. С.П. Евсеева — Москва.: Советский спорт — 2005. — 296с.

РАЗДЕЛ VI АВТОРСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММЫ (2 часа)

Тема 6.1. (2 часа)

Характеристика отечественных и зарубежных авторских систем и программ занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера.
2. Содержание и методика проведения занятий по авторской системе П. Иванова.
3. Содержание и методика проведения занятий по авторской системе Н. Амосова.

4.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К. Динейка.

5.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе А. Стрельниковой.

6.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе М. Гриненко.

1. Один из основателей современной профилактической медицины американский врач Кеннет Купер, работая в Гарвардской школе общественного здравоохранения и в лаборатории авиакосмической медицины ВВС США, пришел к выводу о существовании связи между тренированностью организма и здоровьем, физической и умственной работоспособностью, между физическими нагрузками и психическим состоянием человека. Двигательная активность тренирует организм и повышает индексы МПК. В свою очередь, высокий индекс МПК снижает риск сердечно сосудистых заболеваний. К. Купер в своих исследованиях выявил, что люди, имеющие уровень МПК, равный 42 мл/мин на 1 кг веса и выше, не страдают хроническими заболеваниями, у них лучше показатели всех функциональных систем организма по сравнению с нетренированными людьми.

Благодаря исследованиям К. Купера показатель аэробной производительности организма, т. е. количество кислорода, которое организм может усвоить за единицу времени (за одну минуту), стал ведущим физиологическим показателем уровня здоровья человека.

Содержание и структура занятий аэробными упражнениями Купера

Купер называл аэробными упражнения, требующие большого количества кислорода в течение продолжительного времени, заставляющие организм совершенствовать системы, которые отвечают за потребление кислорода. Аэробные упражнения, как правило, связаны с преодолением длинных дистанций в медленном темпе, а не с выполнением скоростных рывков. Ответ организма на физическую нагрузку проявляется в тренировочном эффекте, вызывающем положительные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нормализующем артериальное давление и обмен веществ.

Основное правило аэробной системы К. Купера заключается в формуле «безопасно, медленно и поступательно». Поэтому каждую из своих оздоровительных программ, разработанных для различных видов физической активности, Купер предваряет шестинедельным подготовительным курсом. В первую неделю этого курса надо проходить дистанцию в две мили (3,2 км) три раза в неделю за 34 мин. За три недели время прохождения этой дистанции сокращается до 30 мин. С четвертой по шестую неделю дистанция в четыре километра преодолевается сначала за 38, а затем за 36 мин.

Среди многочисленных физических упражнений К. Купер выделяет пять, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом. Это

циклические виды физической активности, основанные на однотипных повторяющихся движениях, лучше всего развивающих выносливость организма и его аэробную производительность, – лыжи, плавание, бег, езда на велосипеде и ходьба.

Занятия аэробными упражнениями включают в себя четыре основные фазы – разминку, аэробную фазу, заминку (приведение работы сердца в нормальное состояние) и силовую нагрузку.

Первая фаза – разминка, которая подготавливает организм к предстоящей тренировке. Она длится примерно 10 мин.

Вторая фаза аэробной тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. Оптимальная нагрузка, которую К. Купер рекомендует своим последователям: пробегать в течение недели 25 км при частоте тренировок три-четыре раза в неделю, затрачивая на это 30 мин в день; кататься на велосипеде четыре раза в неделю, проезжая за это время 9,4 км; проплывать четыре раза в неделю 800 м за 20–23 мин; танцевать быстрые танцы три раза в неделю по 45 мин или прыгать со скакалкой 15 мин пять раз в неделю.

Во время третьей фазы (заминки) К. Купер рекомендует спокойную ходьбу для нормализации ЧСС и перехода к силовым упражнениям.

Четвертая фаза аэробной тренировки продолжительностью 10 мин включает в себя движения силовой гимнастики – приседания, отжимания, подтягивания и другие виды силовых упражнений. Они увеличивают прочность костей и суставов, защищают организм от возможных травм.

При самом строгом соблюдении рекомендованной дозировки времени все четыре фазы аэробной тренировки занимают, как считает К. Купер, менее 40 мин.

2. Свою систему П. Иванов сформулировал в 12-ти правилах — заповедях, которые начинаются с обращения «Детка» (так он обращался к любому человеку):

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если это возможно, выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимою на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды: с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком - несколько раз подыши и помысли. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя Природу. Не плюй вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

7. Здравойся со всеми вездe и всюдe, особенно с людьми пожилото возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здравойся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

3. К числу авторских систем физкультурно-оздоровительной направленности, помимо названных, можно отнести наиболее доступную и достаточно информативную систему «Тысяча движений» Н. Амосова.

Украинский хирург-кардиолог Николай Михайлович Амосов создал свою оздоровительную программу «1000 движений» сначала для самого себя.

Здоровый человек, занимаясь гимнастикой, полагает Н. Амосов, должен следовать простому правилу — частота пульса должна удваиваться по сравнению с покоем, но не превышать 150 уд./мин (для тех, кто старше 40 лет, частота пульса не должна превышать 130 уд./мин).

По глубокому убеждению Н. Амосова, уровень тренированности, так же как и вес тела, не должен меняться с возрастом. При этом он исходит из того, что возрастные изменения основного обмена невелики вплоть до 70 лет. Таким образом, по крайней мере, до 60 лет все изменения физиологических показателей — следствие не возраста, а образа жизни, который приводит организм к детренированности и ожирению. Поэтому нормы здоровья 30-летнего человека вполне годятся и для 60-летнего. Н. Амосов оговаривает при этом, что речь идет не о тех нормах, по которым ставятся спортивные рекорды, а о тех, что определяют уровень резервных мощностей, нужных для здоровой жизни.

Контролировать деятельность функциональных систем Н. Амосов рекомендует следующим образом. Определение пульса в покое. Пульс в положении сидя у мужчин: реже 50 уд./мин — отлично; реже 65 уд./мин — хорошо; 65–75 уд./мин — посредственно; выше 75 уд./мин — плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на пять ударов чаще.

Проба с приседаниями. В медленном темпе сделать 20 приседаний, вытягивая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны. Повышение количества ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее Н. Амосов считает отличным, от 25 до 50 % — хорошим, 50–75 % —

удовлетворительным и свыше 75 % – плохим. Увеличение количества ударов пульса вдвое и выше указывают на чрезмерную детренированности сердца, его очень высокую возбудимость, что является предвестником заболевания.

Проба с подскоками. После предварительного подсчета пульса в положении стоя подпрыгнуть на 5–6 см от пола 60 раз за 30 с. Затем снова подсчитать пульс, оценивая его так же, как и в пробе с приседаниями.

Система Амосова рассчитана на занятия дома. Акцент в упражнениях делается на позвоночнике и развитии подвижности рук. Каждое из предложенных автором физических упражнений необходимо делать в максимально быстром темпе по 100 раз. Комплекс включает 10 простых упражнений, весь комплекс выполняется за 25 мин. Н. Амосов рекомендует постепенность и осторожность в занятиях – начинать с 10 движений и потом прибавлять по 10 каждую неделю. Если бег на месте рассматривать как дополнительную нагрузку, то начинать надо с одной минуты и прибавлять по минуте в неделю – до 5 или 10 мин.

Кроме бега и комплекса физических упражнений Н. Амосов рекомендует еще и хождение по лестнице. Дневная норма – 600 ступенек за 6 мин (по Куперу, это 4,7 очка, за неделю набираются нужные 30 очков).

4. Система К. Динейка направлена на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания.

Психофизическая тренировка, как показали его наблюдения, дает возможность больному и здоровому не только на время изолироваться от чрезмерного нервно-психического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха с целью уравнивания нервных процессов, восстановления устойчивости организма к кислородной недостаточности и обновления психической энергии из имеющихся в организме резервов.

Важнейшим звеном в овладении методами психофизической тренировки является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Психофизическая тренировка поэтапно, по мнению К. Динейки, ведет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма и ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком.

В процессе психофизической тренировки можно условно выделить несколько этапов:

1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установлением взаимосвязи дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта.

2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления приятной истомы и легкости.

3. Торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа.

4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением умиротворения и образно-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия.

5. Сочетание специальных дыхательных упражнений и определенных поз со словесным текстом-формулой.

6. Воспитание активного внимания и сосредоточенности и умения изменять настроение на основе «феномена радости» по И.П. Павлову.

7. Приобретение искусства общения с людьми.

5. В отличие от традиционных методов дыхательной гимнастики, в которых основное внимание уделено задержке дыхания и выдоху, вентиляции легких и экскурсии грудной клетки, в упражнениях А. Стрельниковой главное — тренировка дыхательных мышц. Нагрузка на дыхательные мышцы достигается за счет резкого вдоха, в условиях затруднения последнего скелетными мышцами и принимаемыми позами. Усиление вентиляции легких нежелательно. Тогда как при традиционной методике скелетные мышцы наоборот призваны усилить вдох и выдох. Поскольку эта дыхательная гимнастика принципиально отличается от традиционной, ее нередко называют парадоксальной.

Специфика ее в том, что мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам, заставляя их работать с полной нагрузкой, что резко активизирует газообмен.

Выполняя упражнения, не набирают в легкие много воздуха, наоборот, вдох должен быть по объему меньше возможного.

Дыхательная гимнастика сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми.

6. Система М. Гриненко. По мнению автора системы взрослому человеку на мышечную работу следует расходовать в сутки от 1200 до 2000 ккал.

Учитывая, что взрослые люди в связи со спецификой своей профессии, на выполняемую ими работу, затрачивают различное количество энергии, то естественно возникает вопрос, какой же объем физической тренировки нужен представителям различных групп труда? М. Гриненко установил, что работникам умственного труда и малоподвижных профессий необходимо расходовать не менее 2000 ккал в неделю, для занимающихся физической работой — не менее 1000 ккал (без учета различных видов активного отдыха), поскольку средством в активном отдыхе может быть выполнение физических упражнений или занятий различными видами спорта, то очень важно знать какие энерготраты потребуются на их выполнение. Чтобы суммарно не передозировать физическую нагрузку.

Пользуясь рекомендациями М. Гриненко возможно величину (физической нагрузки) определить самим, согласно разработанным таблицам. Используя данные таблицы и зная примерный расход энергии за одно занятие (250-300 ккал), возможно подобрать те или иные виды упражнений или их сочетания. Например, полчаса оздоровительного бега со скоростью 6,5- 9,0 км/ч или час езды на велосипеде со скоростью 9-10 км/ч составят дневную норму ДА. Такой же расход энергии будет при сочетании 15-минутного бега со скоростью 6,0-6,5 км/ч и 20-минутного плавания со скоростью 1,8-3,0 км/ч.

В приведенной таблице представлены циклические упражнения (ходьба, бег, плавание и др.) и спортивные игры. Первые используют для развития выносливости, вторые — в меньшей мере для развития выносливости и в большей — для развития скоростно-силовых качеств, ловкости и быстроты. При выполнении циклических упражнений расход энергии дозируется легче — по скорости передвижения и времени или только по времени.

Литература:

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — Молодая гвардия , 197.
- 2.Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 3.Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. — Мн.: Полымя, 1982.
- 4.Золотарев Ю.Г. «Жить не болея ...» Поверь и научись. Изд.2. — С.Пб.: ТОО «Социум», 1996.
- 5.Купер К. Новая аэробика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 6.Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. — М.: Знание, 1986.
- 7.Пирогова Е.А., Иващенко ЛЛ.Я., Душанин С.А. и др. Принципы программирования оздоровительной физической тренировки для мужчин 40-49 лет. — Киев: Минздрав УССР, 1981.
- 8.Стрельникова А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1990, № 1-12.
- 9.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

РАЗДЕЛ VII НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (4 часа)

Тема 7.1. (4 часа)

Характеристика нетрадиционных средств оздоровления

Лекционное занятие (2 часа)

План:

- 1.Виды нетрадиционных средств оздоровления:

- 1.1. Атлетическая гимнастика.
- 1.2. Ритмическая гимнастика.
- 1.3. Шейпинг.
- 1.4. Оздоровительные танцы.
- 1.5. Тропы здоровья.

1. 1. Виды нетрадиционных средств оздоровления.

1.1. Атлетическая гимнастика (АГ) — эффективная форма физического развития, физической подготовленности и оздоровления.

Упражнения АГ с использованием отягощений способствуют устранению различных дефектов телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития), укрепляют мышцы, отстающие в развитии, что, несомненно, способствует повышению работоспособности.

При формировании групп АГ с оздоровительной направленностью учитывают возраст занимающихся, их физическое развитие, состояние здоровья, профессию.

Группы, как правило, формируются по возрасту: 15-16, 17-18 лет и 19-22 года, молодежь и мужчины зрелого возраста 23-39 лет, лица среднего и старшего возраста 40-50 лет.

Методической основой занятий АГ с оздоровительной целью для всех возрастных групп является многократное повторение упражнений с малым весом. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий меняется масса отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение ОФП и СФП.

1.2. Ритмическая гимнастика (РГ) пользуется большой популярностью. Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат, нервно-эндокринную систему, ССС, обмен веществ и эмоциональную сферу делает РГ одним из направлений в оздоровительно-профилактической работе.

РГ отличается неограниченным выбором движений, способствующих развитию основных физических качеств: ловкости, гибкости, выносливости, силы. Занятия РГ оттачивают красоту, легкость и высокую координацию движений.

РГ целесообразно включать во все формы ОФК. В режиме рабочего дня это такие формы, как вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультурные минутки. После работы — занятия в группах здоровья, ОФП, ЛФК и др. По мере возрастания физической подготовленности занимающихся целесообразно увеличивать время для РГ. Постепенно ею можно заменить обычный урок ОФП.

Основным содержанием занятий в группах РГ являются специально разработанные программы с музыкальным сопровождением, рассчитанные на 30-45 мин и более. Продолжительность занятий зависит от того, где РГ используется. В специализированных группах занятие может длиться до 60

мин, в качестве утренней гимнастики 6-20 мин, а с целью активного отдыха после работы 10-20 мин в сочетании с другими средствами восстановления.

Группы комплектуются с учетом состояния здоровья и возраста занимающихся. Разница в возрасте не должна превышать 15 лет в средней возрастной группе (женщины 35-54, мужчины 40-59 лет) и 10 лет — в группе пожилых.

При комплектовании групп исходят из размеров зала и площади, необходимой для одного занимающегося (примерно 4-6 м²). Численный состав группы не должен превышать 20-25 человек.

1.3. Шейпинг — научно обоснованная комплексная система ОФК для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии.

Слово «шейпинг» в переводе с английского означает «формирование». За рубежом шейпингом занимаются многие женщины и мужчины с целью формирования своей фигуры. Программа занятий состоит из двух частей. В первой части изложены рекомендации, направленные на снижение массы тела, адаптацию организма к физическим нагрузкам, повышение показателей тренированности. При этом в основном используются упражнения из аэробики. Вторая включает методы и средства, применяемые в бодибилдинге, и также имеет целевое направление — коррекция фигуры в целом, изменение конфигурации отдельных частей тела за счет увеличения мышечной массы.

Это научная система, в которой физические упражнения подбираются так, чтобы приблизить фигуру к той модели, о которой мечтает женщина. Результат обеспечивается специальной технологией шейпинга, включающей в себя диагностические тесты, компьютерные программы и видеопрограммы с упражнениями, а также шейпинг-питание. Тестирование, тренировка и шейпинг-питание организовываются с учетом состояния женского организма. В различные периоды протекания менструального цикла требования к тестированию, тренировке и шейпинг-питанию меняются.

Диагностические тесты позволяют определить физическое состояние для установления оптимального двигательного режима, а также возможность достижения идеальной шейпинг-модели.

Шейпинг-модель была просчитана учеными на компьютере после большого количества замеров различных параметров женских фигур.

На практике работа по системе «Шейпинг» выглядит следующим образом. Занимающиеся проходят тестирование для выявления своей физической подготовленности. Измеряют массу тела, его длину, окружность груди, талии, таза, бедер. Все эти сведения вносятся в компьютер, чтобы в результате занятий прийти к выбранной для себя реально возможной модели. Компьютерная программа на основе внесенных данных выдает на экран телевизора комплекс специальных упражнений для каждой женщины или для

группы занимающихся. Кроме того, в компьютерной распечатке указывается пульсовый режим и калорийность суточного рациона.

1.4. Существует множество разновидностей танцев. Некоторые из них могут быть рекомендованы и как средство ОФК, в основном те, которые пользуются интересом у молодежи, не требуют специально оборудованных помещений, не сложны для занимающихся, и главное, при наличии умеренных физических и психических нагрузок полезны для здоровья.

В ряде стран как один из вариантов оздоровительных физических упражнений приобрели популярность аэробные танцы, направленные на улучшение кислородного обмена в организме. Занятия аэробными танцами способствуют улучшению физической подготовленности организма и общего самочувствия, совершенствованию деятельности ССС, развитию гибкости, повышению мышечного тонуса. Программы занятий обычно состоят из упражнений, простых движений в стиле «диско», балетных движений и обычных физических упражнений (наклоны, отжимания, бег, прыжки и подскоки).

Занятия проводят под музыку диско, рок-н-ролл или поп-музыку. При отсутствии музыки просто отбивают ритм ладонями.

Программа рассчитана на 12-16 занятий по 40 мин. Каждое занятие состоит из разминки, специальной программы и расслабления.

Аэробные танцы — живой и приятный вид активной деятельности, который может понравиться тому, кого не привлекают бег трусцой или плавание. Цель занятий состоит не в освоении техники исполнения различных танцев, а в улучшении деятельности ССС. Поэтому специалисты рекомендуют включать их в школьные программы по физическому воспитанию, в программы групп «Здоровья».

1.5. Одной из эффективных форм привлечения населения к занятиям физическими упражнениями по месту жительства в местах массового отдыха, в лечебно-профилактических учреждениях являются тропы здоровья (ТЗ). Занятия на ТЗ эффективно развивают физические качества, необходимые в быту и производственной деятельности человека, снимают нервно-эмоциональные напряжения, рационализируют ДА, оказывают выраженное тренирующее воздействие на организм — сердечнососудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и др. При этом улучшаются окислительно-восстановительные процессы в тканях, активизируются ферментативная и гормональная деятельность.

В основе оборудования и содержания занятий на ТЗ лежит принцип и метод терренкура. Термин «терренкур» возник в 80-е годы XIX века и означает «лечение местностью».

Для строительства и оборудования ТЗ не требуется больших материальных затрат, так как можно использовать простейшие спортивные сооружения. Помимо этого, в парке, лесном массиве или на других свободных участках местности прокладываются трассы в виде круга, петли или прямой линии длиной от 1,5 до 5 км. Желательно, чтобы на этом пути

встречались природные препятствия — канавы, холмы, валуны и т.п. Прокладываемые трассы покрываются специальным грунтом, который не выделяет пыли в сухую погоду, вредных испарений и не оставляет луж после дождя.

На ТЗ, кроме обычных гимнастических снарядов, тренажерных устройств и приспособлений, используют рельеф местности: пни, поваленные и растущие деревья, валуны, корни и др., которые могут служить в качестве перекладин, отягощений, скамеек и т.п.

Оснащение ТЗ предполагает маркирование трасс, оборудование мест кратковременного отдыха устройствами с питьевой водой, туалетами, медицинскими и консультационными пунктами. Маркирование трасс и маршрутов осуществляется с помощью визуальной информации в виде специальных табличек, указателей, которые размещены на находящихся на ТЗ пнях, валунах, стволах деревьев. На них указывается расстояние и направление движения, число и крутизна подъемов, спусков, высота над уровнем моря и т.п. Важно, чтобы маршрут ТЗ начинался и заканчивался в одном месте, где вывешена его схема с кратким описанием характера местности, рекомендации по дозированию физических нагрузок, технике безопасности и самоконтролю. Немаловажно, чтобы указатели для каждого маршрута были разного цвета, архитектурной формы и выполнены из различных материалов (бетон, камни, фанера, пластик, металл, пни, корни деревьев и др.).

На трассе ТЗ устанавливаются от 8 до 20 станций на расстоянии от 100 до 500 м друг от друга. Ширина ТЗ на всем протяжении трассы составляет 1,5-3 м.

Литература:

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

Тема 7.2. (2 часа)

Характеристика восточных систем единоборств.

Лекционное занятие (2 часа)

План:

- 1.Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры.
- 2.Техника и методика выполнения физических упражнений восточных видов единоборств: ушу.
- 3.Техника и методика выполнения физических упражнений восточных видов единоборств: таэквондо.

1. Традиции дальневосточных боевых искусств в настоящее время получают все большее распространение. Несмотря на национальные,

религиозные, философские и социально-политические различия восточной и западной культур, многие виды китайских, японских, корейских, тайваньских и вьетнамских единоборств (ушу, таэквондо, каратэ, джиу-джитсу, айкидо, вьет-во-дао и др.) успешно культивируются в разных регионах планеты. Это открывает перспективы для широкого и полного использования богатейших традиций и естественного отбора самого ценного не только для традиционных «боевых» школ, но и для ОРФК. Следует отметить, что многие восточные единоборства помимо привития навыков боевых единоборств, имеет оздоровительную направленность. Занятия предусматривают умеренные нагрузки, медитацию, использование элементов психотренинга.

2. Термин «ушу» буквально переводится как «воинское (или боевое) искусство». Это явление восточной культуры на Западе зачастую понимают только как вид боевого единоборства с восточной спецификой. В результате его значение крайне сужается и выпадает из системы общечеловеческих и культурных ценностей. При этом не учитывается, что ушу представляет собой комплекс многофункциональных и многоцелевых систем, объединенных на основе общих философских, психологических и этических принципов. Это положение справедливо для всех восточных воинских искусств, поэтому занимающиеся должны хорошо понимать, что механический перенос средств различных видов единоборств и искусственное вычленение отдельных частей целостной системы не только не дадут желаемого результата, но и могут принести вред. Будучи одним из способов воспитания индивидуума, этот комплекс включил в себя методы боевого единоборства, но никогда не рассматривал техническое мастерство в приемах самозащиты как главную и конечную цель в процессе формирования гармонически развитой личности. Система воспитания в ушу фактически охватывала все аспекты человеческой деятельности, в том числе нормы нравственного поведения, методы лечения и поддержания здоровья, правила питания и приемы психической саморегуляции и т.д. Овладение приемами самообороны играло важную роль, но отнюдь не доминировало во всей целостной системе жизнедеятельности.

Оздоровительный характер ушу, как, впрочем, и других видов единоборств, хорошо известен. Выделение же в ушу оздоровительного направления определило одну из основных функций этой системы. Главное преимущество ушу состоит в том, что в его упражнениях задействованы практически все мышечные группы и системы организма. Это обеспечивает гармоничное физическое развитие человека. Статистические и динамические упражнения ушу положительно влияют на подвижность и дееспособность суставов, поддерживают и развивают эластичность связочного аппарата, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные тренировки постепенно прививают привычку правильно дышать. Часто практикуемый высокий темп и рваный ритм комплексов, большая амплитуда движений предъявляют к дыхательной системе особые

требования. Кроме того, глубокое диафрагмальное дыхание, обязательное в ушу обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение в органах малого таза. Обилие выпадов, отступлений, уходов в сторону помогает развить быстроту движений, реакцию и ловкость. С другой стороны, частая смена движений и состояния покоя делает человека более уравновешенным в повседневной жизни, позволяет ему лучше контролировать свои чувства. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает и необходимость сосредотачивать внимание при выполнении упражнений, без которых невозможно достичь хорошей координации движений и до конца прочувствовать внутреннюю логику комплекса.

Регулярные занятия ушу укрепляют сердечно-сосудистую систему. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся ушу сердечная мышца обладает более высокой работоспособностью. Для большинства людей среднего и пожилого возраста занятия ушу могут быть рекомендованы для нормализации кровяного давления. Специфика упражнений ушу позволяет усиливать перистальтику желудочно-кишечного тракта, что положительно сказывается на трофике желудка и кишечника, проходимости кишок и устранении метеоризма. Упорядочение внутренних процессов приводит к нормализации работы организма в целом (А.Г. Юркевич).

Подавляющее большинство школ и стилей китайского ушу родились из наблюдения за повадками животных и их поведением в бою — как отражение извечного процесса борьбы за жизнь. Наиболее популярны в современном ушу стили «Тигра», «Змеи», «Обезьяны», «Дракона», «Журавля», «Леопарда». Внутри каждого стиля также существуют различия. Так «змеиный» стиль насчитывает не менее пяти вариантов, соответствующих видам змей — от удава до кобры. С животными также связаны и традиционные названия приемов, и комплексы формальных упражнений (тао).

Комплексов тао насчитывается несколько тысяч. Для каждой из школ характерны свои комплексы, овладение которыми является обязательным условием обучения.

На методику обучения приемам ушу большое влияние оказала историческая обстановка того времени. В условиях постоянных междоусобных войн содержание подготовки держалось в секрете, а техника приемов, как правило, передавалась ученикам напрямую от наставника. Причастность к этим традициям сохранилась до настоящего времени и, хотя гриф секретности давно снят, в китайских школах, до сих пор не объясняют прием за приемом. Учитель показывает изучаемые упражнения в целостном виде, при этом внимание акцентируется не на биомеханических параметрах движений, а на их внутреннем (духовном) содержании. По мнению ведущих китайских инструкторов, это дает возможность творчески осмыслить технику, позволяет учиться осознавать свои действия, не отклоняясь от основных канонов.

В последние годы опубликовано достаточно большое количество методических рекомендаций о последовательности и способах изучения отдельных приемов и комплексов для самостоятельных занятий ушу. В частности К.М. Барский рекомендует:

- сначала ознакомиться с общим описанием комплекса, при этом обратить внимание на количество частей тао и наиболее характерные движения в них;

- первоначально все движения выполнять медленно, но с ростом мастерства темп увеличивать;

- в исходных и конечных положениях фиксировать позу в течение нескольких секунд — это способствует запоминанию приемов;

- при выполнении резких остановок, ускорений и замедлений ритм движений не изменять;

- после овладения общей формой движений последовательно изучать особенности дыхания и внутреннего состояния.

Процесс обучения в ушу всегда был достаточно длительным. Обучение в монастырях занимало в среднем около пятнадцати лет иногда гораздо больше. Первые пять лет обычно уходило на постановку культуры движений, отработку базовой техники, на закалку тела и духа путем усиленных тренировок, медитации и различных видов психотренинга. Вторые пять лет отводились для закрепления стандартных приемов и их комбинаций, овладения стратегией и тактикой боя, работы с различными видами оружия. Следующие пять лет обычно посвящались развитию энергетических ресурсов организма, а также изучению тайных традиций школы — наиболее сложных технических приемов, экстрасенсорных навыков, искусства точечного воздействия и т.п. Важно отметить, что обучение в школах ушу (как впрочем, и по другим видам единоборств) не было рассчитано на идеальных учеников, тем более для них не были созданы идеальные условия. Тем не менее, благодаря длительному тренировочному процессу, жесткой дисциплине и, по-видимому, суровой действительности жизни, эффект обучения всегда был достаточно высоким и прочным. Если сейчас в школах каратэ на Западе можно через два года получить черный пояс, то есть звание мастера, то в древнем Китае первый год ученик только приносился правильно стоять, ходить и дышать. Большинство наставников полагали, что ускорение в обучении также опасно, как и длительные перерывы в тренировках. Удар, на освоение которого в современной школе отводится один час, оттачивался и шлифовался месяцами. Комплексы формальных упражнений отрабатывались всю жизнь. Занятия длились восемь-десять часов в день (В.П. Фомин).

Современная методика занятий по системе «ушу», претерпев ряд существенных изменений, имеет свои особенности, но, в то же время, ее основные принципы построения тренировки мало, чем отличаются от рекомендаций в других видах спорта.

Возрастных и половых ограничений для занятий ушу нет. В Китае ушу начинают заниматься уже в 4-5-летнем возрасте. Занятия могут проходить как в зале, так и на открытой местности. При двухразовых тренировках в день, утренняя может с успехом заменить традиционную зарядку. «Заниматься ушу, не изучив азов мастерства, — пустая трата времени» — говорят в Китае. Поэтому начинающие первым делом изучают технику базовых движений: стойки и перемещения в них, движения рук и ног. Затем изучаются связки и части комбинаций, после чего переходят к освоению тао.

3. Слово «таэквондо» («Тае» — нога, «Kwon» — кулак, «Do» — путь) было предложено в качестве названия корейского вида единоборства в 1955 году. Это название в полной мере отражает соотношение техники ног и техники рук: в таэквондо более 70% ударов наносится ногами, около 30% — руками.

Таэквондо позволяет с помощью красивых и отточенных движений получить удовольствие от работы своего тела. Причем немаловажно, что занятия вполне доступны как для детей, так и для людей преклонного возраста, естественно, под соответствующим контролем со стороны тренера и медиков.

Как вид спортивного единоборства таэквондо очень популярно во всем мире. В программу соревнований входит не только спарринг, но и разбивание досок руками и ногами, удары ногами в прыжке в высоту и в длину. Соревнуются мужчины и женщины, подростки и люди пожилого возраста. По мнению специалистов, таэквондо может в ближайшем будущем войти в программу Олимпийских игр.

В программу занятий по таэквондо обязательно входит изучение приемов самообороны. Отрабатывается защита против одного или нескольких безоружных или вооруженных различными видами оружия противников. Таэквондо — является частью комплекса боевых искусств и в полной мере отвечает требованиям, предъявляемым для надежной самообороны.

Хорошо известно, что в повседневной жизни человек использует свою силу где-то на 10—15 процентов. Задача обучающегося как раз и состоит в том, чтобы на базе комплексных тренировок добиться максимального использования энергии своего тела. Только в этом случае можно рассчитывать на успешное овладение техникой таэквондо.

Тем источником, который дает силу, необходимую для передвижения тела и отдельных его частей, являются мышцы. Хорошо тренированные, сильные и эластичные мышцы — обязательный компонент занимающегося таэквондо. Техническому, но слабо подготовленному физически спортсмену нельзя рассчитывать на хорошие результаты, рост своего индивидуального мастерства. Вместе с тем недостаточно обладать только физической силой. Важна скорость сокращения мышц: чем быстрее происходит их напряжение, тем больше и производимая сила. Поэтому при всех равных условиях более

высокая скорость дает в результате и большую силу.

Таэквондо не единственный вид спорта, в котором равновесие тела является исходным пунктом правильного выполнения технических приемов. Тело таэквондиста должно быть хорошо сбалансировано в любой фазе схватки, что обеспечивает, во-первых, проведение мощной атаки, а во-вторых, эффективную защиту. Очевидно, что спортсмен, лишенный равновесия, не может выполнить своевременно и правильно ни одно техническое действие.

Равновесие, как известно, бывает динамическим и статическим. Оба эти вида тесно взаимосвязаны друг с другом и представляют для теории и практики таэквондо большой интерес. В общем виде можно сказать, что динамическое равновесие, а именно оно является камнем преткновения в процессе подготовки спортсменов, представляет собой моментальное статическое равновесие в завершающей фазе концентрации силы. Занимающийся таэквондо должен не только уметь прочно стоять в стойке на одной ноге, но, что более важно, сохранять равновесие, выполняя удар ногой из этой позиции, мгновенно перемещая центр тяжести тела.

Важным элементом в проведении технических приемов во всех без исключения видах спортивных единоборств является дыхание. С помощью управляемого дыхания можно не только ослабить воздействие удара противника, но и увеличить силу своего удара. На тренировках этому аспекту следует уделять самое пристальное внимание. Следует хорошо усвоить, что все элементы атаки и защиты выполняются на выдохе. Игнорирование этого принципа ослабляет усилие при выполнении технического приема, снижает его скорость. При нанесении удара спортсмен должен задержать дыхание, а в момент непосредственного контакта - сделать резкий выдох через плотно сжатые губы рта, что помогает сконцентрировать силу удара и повысить его скорость. При этом издается короткий шипящий звук.

Данная функция дыхания не единственная. Умение правильно дышать позволяет спортсмену экономить силы, сохранять нужный темп в течение всего поединка.

Литература:

1. Барташ В.А. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры. В учебн. пос. «Оздоровительно-рекреативная физическая культура». Часть IV. — Мн.: РУМЦ ФВН, 1996.
2. Системы оздоровления Востока и Запада / Под общ. ред. А. Левшинова. — СПб.: Прайм-Еврознак и др., 2003. — 607 с.
3. Соколов, И.С. Основы таэкван-до / И.С. Соколов. — М.: Сов. спорт, 1994. — 255 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

РАЗДЕЛ VIII ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (10 часов)

Тема 8.1. (2 часа)

Теоретические основы организации управления оздоровительной физической культурой

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Организация и управление ОФК в национальной системе физической культуры.
2. Структура управления физической культурой в Республике Беларусь.
3. Высшие органы государственной власти, формирующие законодательные основы развития физической культуры.
4. Функции и методы управления ОФК.

1. Организационно-управленческая работа по ОФК представляет собой специфическую деятельность, направленную на внедрение, функционирование и дальнейшее развитие ОФК и спорта с оздоровительной направленностью среди населения. Успешное проведение этой работы требует не только профессиональных навыков и умений, но и знания технологии организационно-управленческой деятельности, а также рациональных методов решения различных практических задач. Профессиональный уровень организатора определяется его способностью найти для каждого вида деятельности оптимальный метод и практически его применить.

Успех любой организационно-управленческой деятельности во многом зависит от того, насколько она соответствует следующим принципам:

1. **Актуальность.** В соответствии с этим принципом каждое дело может быть признано необходимым, целесообразным или несущественным, что и определяет отношение к нему.

2. **Законность.** Организационно-управленческая работа проводится в соответствии с нормами права, гуманистическими принципами, не должна противоречить нормативным актам.

3. **Выполнимость.** Осуществление организационно-управленческой работы требует реалистического подхода к своим исполнительским возможностям, объективного учета имеющихся ресурсов, уровня подготовки кадров, реальности сроков выполнения.

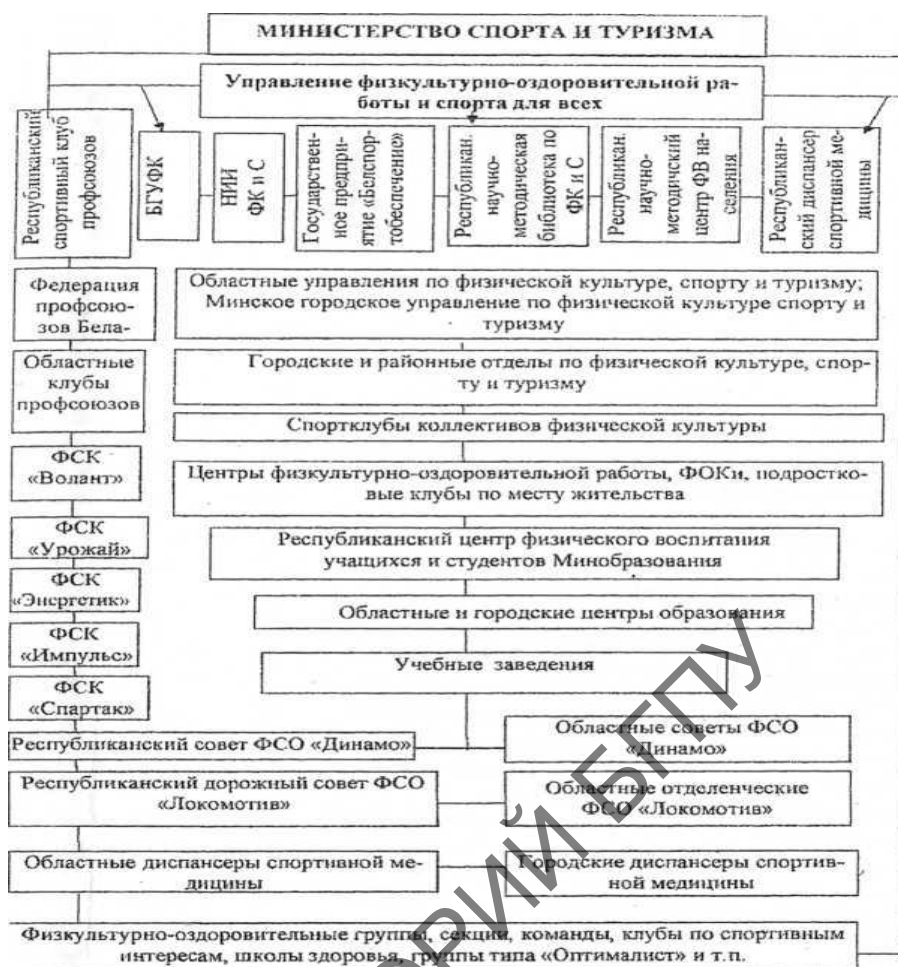
4. **Оптимальность.** Квалифицированная организаторская деятельность немыслима без творческого подхода к делу, выбора оптимальных вариантов, обеспечения экономичности, надежности, высокого качества работы.

5. Конкретность. Организационно-управленческая работа по ОФК проводится исключительно для людей и с людьми. Она содержит такие направления деятельности, как пропаганда, воспитание, материально-техническое обеспечение, организация работы физкультурно-оздоровительных служб, проведение мероприятий. Все это требует времени, определенных кадровых, технических, финансовых ресурсов и др. Практическая работа по ОФК не может быть эффективной без научно обоснованного планирования, четкого определения задач, целевых заданий, их объемов. Организатор должен иметь ясное представление о последовательности операций, о системе управления всеми исполнительскими звеньями. Конкретность поручений, методов, показателей — один из главных факторов успеха в организационно-управленческой работе.

Организационно-управленческая работа по ОФК, как правило, является плановой. Для планирования используются различные методические приемы: разработка программы, определяющей содержание деятельности, сроки и исполнителей (план работы оргкомитета, ФОКа, КСК, совета КФК и др.); составление модели деятельности (функциональная модель управления, модель научно-исследовательской работы и др.); разработка программ; регламентирование действий; целевое комплексное планирование.

Важной функцией организационно-управленческой деятельности является контроль. Контроль как функция управления представляет собой систему наблюдения и проверки выполнения объектом планов, приказов, управленческих решений, норм, правил и т.д. При этом выявляются допущенные отклонения от принятых принципов организации и регулирования. Контроль является самой продолжительной функцией управленческого процесса, он осуществляется в течение всего времени реализации решения, выполнения какой-либо задачи.

2.



Структура государственного управления физическим воспитанием населения.

3. В основе современной модели организационно-функциональной структуры управления ОФК лежит вопрос об административно-правовом регулировании отношений в области физической культуры в Республике Беларусь, поскольку управленческие отношения отражают специфику организационно-функциональных связей между субъектами и объектами управления.

В структуре управления ОФК выделяются следующие управленческие отношения:

1. С участием органов государственного управления специальной компетенции.

2. Между органами государственного управления специальной и общей компетенции.

3. Между органами управления специальной и «ведомственной» подсистемы.

4. Между областными, городскими управлениями и районными отделами по физической культуре, спорту и туризму.

5. Между государственными органами управления специальной компетенции и органами управления специальной компетенции общественных организаций.

Управленческие отношения между органами государственного управления специальной компетенции по своему характеру являются административно-правовыми, регулируются нормами административного права, имеют обязательный субъект, в качестве которого выступает Министерство спорта и туризма Республики Беларусь и объект — административные структуры, находящиеся в его подчинении. Его административно-правовой статус, основные направления деятельности определены и регламентированы специальным Положением, утвержденным Правительством Республики Беларусь в соответствии с существующим законодательством - Конституцией Республики Беларусь и Законом Республики Беларусь по физической культуре и спорту.

В структуре данного министерства имеются управления и отделы, которые по своей функциональной компетенции способны решать вопросы по основным компонентам физической культуры. К таковым относятся:

1. Управление организационной работы, кадров, науки и информации.
2. Управление спорта, включающее в себя отделы сводного планирования и отдел спортивного анализа.
3. Управление физкультурно-оздоровительной работы и «спорта для всех».
4. Управление экономикой.
5. Управление международных спортивных связей.
6. Директорат национальных команд.

В данной структуре управления ведущим компонентом в области ОФК является управление физкультурно-оздоровительной работы и «спорта для всех».

В систему управленческих отношений Министерства спорта и туризма входят следующие органы управления специальной компетенции, находящиеся с ним в непосредственной иерархической административно-правовой связи и являющиеся объектами управления вертикального координирования: Белорусский государственный университет физической культуры, Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, Республиканская научно-методическая библиотека физической культуры, Школа высшего спортивного мастерства, спортивные базы «Стайки», «Раубичи», «Ратомка», «Силичи», областные и городские управления физической культуры, спорта и туризма, районные отделы физической культуры, спорта и туризма.

Управленческие отношения между государственными органами специальной и общей компетенции горизонтального координирования носят вспомогательный характер. Такие отношения строятся между Министерством спорта и туризма и Министерством образования. Так, содержанием управленческих отношений между Министерством спорта и туризма и Министерством образования является подготовка и обеспечение

физкультурными кадрами дошкольных и учебных заведений, детско-юношеских спортивных школ, находящихся в ведомстве отделов образования; издание приказов и документов по вопросам проведения совместных мероприятий; методическая помощь и координация управленческих действий.

Административно-правовая структура Министерства образования включает в себя Республиканский центр физического воспитания и спорта учащейся и студенческой молодежи, его областные подразделения, детско-юношеские спортивные школы, клубы физической подготовки городских и районных отделов образования. Такие управленческие функции Министерства образования в сфере физической культуры оправданы, поскольку содержанием этих функций являются вопросы единого программного обеспечения учебно-педагогического процесса, включая физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи, являющегося реальным проявлением функционирования такого компонента ФД как общая физическая подготовка.

Управленческие отношения могут строиться между органами управления специальной компетенции и управленческими органами ведомственной системы Министерства культуры, Министерства охраны здоровья, Министерства жилищно-коммунального хозяйства. Так, в ведении различных контингентов населения - организация работы парков культуры и отдыха.

В основе деятельности системы Министерства здравоохранения лежит общая с органами Министерства спорта и туризма генеральная цель — оздоровление людей. Однако, как в организационно-административной структуре Министерства здравоохранения, так и в органах его ведомства отсутствуют специальные службы, ориентированные на работу по слиянию функций здравоохранения и ОФК. Реальным проявлением управленческих связей этих двух здравоохранительных систем в настоящее время являются попытки разработки программ совместных действий, проведение в лечебных учреждениях курсов лечебной физической культуры для обслуживаемых ими больных, функционирование лишь в отдельных поликлиниках консультационных пунктов по вопросам использования комплекса оздоровительных средств, включая средства физической культуры. Все это, безусловно, тормозит как развитие ОФК, так и формирование сознания и поведения людей относительно своего здоровья посредством физических упражнений и связанных с ними других средств ОФК.

Осуществляются горизонтальные управленческие связи в сфере ОФК между Министерством спорта и туризма, Государственным комитетом по делам молодежи, Белорусским Республиканским союзом молодежи и Министерством образования. Их содержанием является организация массового спорта среди детей и молодежи в клубной форме по месту

жительства, проведение турниров различного уровня по видам спорта. Данные управленческие связи в области физической культуры обозначены Государственным комитетом по делам молодежи в разработанной им Республиканской программе молодежи Беларуси.

Участие Государственного комитета по печати и Национальной телерадиокомпании проявляется в горизонтальных управленческих отношениях в сфере ОФК с присущими им специфическими функциями. Однако если в печатной продукции Государственного комитета по печати практически отсутствуют материалы по оздоровлению населения средствами физической культуры, то в теле- и радиопередачах последнего имеют место передачи как спортивного, так и физкультурно-оздоровительного назначения. В то же время количество и качество таких передач пока не соответствуют задачам агитационно-пропагандистской направленности, широким интересам и потребностям различных контингентов населения в этой сфере деятельности и культуры.

К общественным органам специальной компетенции управления ОФК относятся объединения 2-х видов:

1. Общественные объединения спортивно-массовой компетенции.
2. Общественные объединения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции.

К первым относятся добровольные спортивные общества, целью которых является развитие массового спорта.

Ко вторым - физкультурно-спортивные объединения системы профсоюзов, деятельность которых связана с организацией занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности прудящихся.

Организационно-управленческая структура спортивно-массовых объединений системы профсоюзов строится по производственно-территориальному принципу, носит иерархический характер и включает в себя: Белорусский Республиканский спортивный клуб профсоюзов и подчиненные ему добровольные спортивные общества «Урожай», «Энергетик», «Импульс», «Спартак» и др. Спецификой их управления в сфере ОФК является относительная автономность в деле разработки целевых комплексных программ ее развития и их автономный источник финансирования (членские взносы и отчисления производственных объединений на ОФК и спорт).

4. Как и любая деятельность, управление имеет свои функции-конкретные управленческие виды деятельности субъекта, направленные на достижение необходимого результата.

К функциям управленческой деятельности относятся:

1. Прогнозирование и планирование развития ОФК.
2. Выработка и принятие управленческого решения.
3. Организация и регулирование исполнительской деятельности.
4. Подготовка, расстановка и переподготовка кадров в области

ОФК.

5. Сбор и обработка управленческой информации.
6. Пропаганда и реклама ОФК, физкультурно-оздоровительных услуг.

7. Учет и отчетность во всех видах деятельности управления

ОФК.

8. Контроль и проверка исполнения принятых управленческих решений.

Методы управления - это конкретные способы воздействия субъекта управления на объект управления в области ОФК. К основным методам управления относятся:

- метод экономического воздействия — применение хозяйственного расчета, вознаграждения за труд в форме заработной платы и ее регулирование в зависимости от общих экономических условий хозяйствования физкультурно-оздоровительных организаций и частных экономических условий конкретных организаций и учреждений в области ОФК;

- административно-правового воздействия - применение установленных в сфере ОФК правил, норм и принципов управления на основе существующего административно-правового законодательства, внутреннего распорядка работы организаций и учреждений, контроля за исполнением управленческих решений и соответствующих санкций поощрения или наказания;

- организационно-распорядительного воздействия - установление системы распоряжений (приказов, инструкций, функциональных обязанностей и т.д.), циркулирующих внутри общей системы управления ОФК (по линии министерств к исполнительным органам управления на местах) или отдельной организацией (по линии руководитель-подчиненный);

- конкретных социологических исследований - применение научного, исследовательского подхода к выявлению направленности развития ОФК, активности управления, работы физкультурно-оздоровительных организаций, системы агитации и пропаганды, изменений в физкультурно-спортивных интересах и потребностях населения и т.п. Метод конкретных социологических исследований, в свою очередь, имеет ряд специальных методов научного управления:

- метод информационного анализа - обработка и обобщение различной информации (документов, статистических данных, справок и проверке состояния дел и т.п.);

- графического изображения структуры и процессов управления, с целью наглядного отображения выявленных связей и структурных взаимоотношений в управляемом объекте в форме графиков, схем, диаграмм и т.п.;

- организационного анализа, позволяющего расчленить

управляемое целое на составные части и элементы и на этой основе выделить наиболее важные и существенные стороны управления.

К числу методов управления оздоровительной физической культурой следует отнести и методы организационно-педагогического воздействия субъекта управления на его объект:

- коллегиального поиска решений - привлечение участников совместной управленческой деятельности к творческому поиску решения проблем и последующим обсуждением вариантов и их коллективной доработки;
- организационно-педагогического регулирования - распределение между членами коллектива прав, обязанностей, функций на основе личностных возможностей и способностей исполнителей;
- инструктирования - сообщение знаний исполнителям по технике безопасности и выполнении определенных видов работ в оптимальные сроки;
- наглядной ориентации обеспечение исполнителей, или занимающихся физическими упражнениями, поощрительными документами и специальными бланками для регистрации динамики изменений производственных или физкультурно-оздоровительных показателей (грамоты, сертификаты, дневники здоровья, паспорта здоровья и т.п.);
- организационного планирования разработка планов, положений, графиков и т.п. с организационно-методическими указаниями, адресованными непосредственным исполнителям и участникам физкультурно-организационной деятельности.

Своими функциями, принципами и методами управление ОФК охватывает всю систему видов деятельности физкультурную, педагогическую, агитационно-пропагандистскую, материально-финансовую, научно-методическую, а также каждую из этих видов деятельности в качестве самостоятельного объекта управления. В этом плане управление предстает как специфический вид управленческой деятельности - менеджмент в сфере ОФК.

Литература:

1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – с.101 с.

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

Тема 8.3. (2 часа)

Стили руководства в оздоровительной физической культуре

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Роль и статус руководителя в организации.
2. Стили руководства и их критерии.
3. Личностные и профессиональные качества руководителя, определяющие или ограничивающие успешные действия.

1. Руководитель - это должностной статус (положение) человека, который обязан влиять на других (подчиненных) таким образом, чтобы они выполняли работу, порученную организацией.

Статус определяет поведение и действия руководителя в рамках должностных структур и полномочий. Он характеризует функциональную и социальную роль (модель) поведения руководителя, то есть ожидаемые действия руководителя в различных управленческих ситуациях.

Руководитель в системе управления занимает ключевое положение. Чем сложнее и совершеннее система управления, тем выше и жестче требования к руководителю. Это верно хотя бы потому, что здесь при возможной ошибке руководителя издержки системы оказываются более существенными. Справедливо считается: как порядок, так и беспорядок в организации начинается с руководителя. Определяющая роль руководителя исходит из того, что руководитель - лицо, наделенное полномочиями принимать управленческие решения. Это тот, кто решает, что делать, как делать и несет за это ответственность.

2. Выделяют три стиля руководства: авторитарный, демократический и либеральный.

Авторитарный (автократический) лидер стремится к абсолютной власти, он один определяет способы и средства достижения группой цели, ориентируется при принятии решения только на свое мнение. Поэтому связи между подчиненными у такого руководителя сводятся до минимума и проходят только через него или под его наблюдением. Подчиненные для авторитарного начальника являются лишь исполнителями его замыслов, строго следуют принципам, планам и программе работы. Свои требования руководитель этого типа выражает в форме категорических инструкций и указаний.

Тип авторитарного руководства разделяют на подтипы (Е. Старостяк):

1. Жесткий: руководитель строг, но справедлив, поддерживает уже сложившиеся взаимоотношения в коллективе даже при изменении ситуации; приверженец субординации, хорошо относится к подчиненным, которые «знают свое место».

2. Хозяйский: начальник навязывает свою позицию отеческой заботы о подчиненных, уделяет внимание повышению материальных условий,

вмешивается в дела своих работников, даже сугубо личные. В результате такой стиль руководства снижает деловую и общественную активность.

3. Непоследовательный: это неумелый, несобранный, как правило, деспотичный начальник. Он проявляет видимость могущества, но не уверен в себе. Предпочитает выдвигать в актив более слабого, но покорного, чем более знающего и сильного. Мелочно придирчив, готов идти на компромисс, который поможет ему уйти от ответственности в случае неудачи.

Демократический тип руководства характеризуется тем, что руководитель стремится к коллективному решению проблем. Он пытается руководить так, чтобы каждый член группы принимал максимальное участие в достижении общей цели. Для этого он распределяет ответственность между членами группы, поощряет и развивает отношения между ними, стремясь уменьшить внутригрупповое напряжение, создает атмосферу товарищества и делового сотрудничества.

Позицию демократического руководителя можно охарактеризовать как «первого среди равных». Его власть является необходимостью для рационального выполнения стоящих перед сотрудниками задач и не основывается на приказах и репрессиях. Он часто ориентируется на мнение команды, дает возможность проявлять имеющиеся у них лидерские наклонности.

Либеральный (анархический) тип руководства характеризуется тем, что начальник старается, как можно реже вмешиваться в дела своих подопечных, предоставляя им большую свободу действий и принятия решений. Такой стиль руководства в большой степени неприемлем. Однако, наряду с демократическим стилем, он часто встречается у начинающих руководителей.

3. Профессионально важные качества личности руководителя — это личностные характеристики, обеспечивающие максимальную эффективность и успешность руководителя в сфере управленческой деятельности.

Профессионально важные свойства личности руководителя:

практически-психологическая направленность ума — овладение знаниями и умениями в сфере практической психологии, готовность применить их в практике решения организаторских задач;

психологический такт — наличие чувства меры во взаимоотношениях с людьми, организаторское чутье;

общественная энергичность — способность личности заряжать своей энергией организуемых людей;

требовательность — способность предъявлять адекватные требования в зависимости от особенностей ситуации;

критичность — способность обнаружить и выразить значимые для данной деятельности отклонения от условий, диктуемых поставленной задачей.

Литература:

1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – с.101 с.

Тема 8.4. (2 часа)

Организация работы по оздоровительной физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

План:

1. Принципы, методы и формы организации ОФК в КФК.
2. Содержание разделов работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.
3. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий.
4. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.

Тема 8.7. (2 часов)

Маркетинг оздоровительных услуг в оздоровительной физической культуре

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Понятие, сущность, виды маркетинга.
2. Специфика маркетинга услуг в ОФК.
3. Понятие «агитационно-пропагандистская работа», цель, задачи.
4. Реклама оздоровительных услуг.

1. Под маркетингом понимается комплексный подход к управлению производством и реализацией продукции. Этот подход предполагает расчет и оценку всех стоимостных показателей производства, а также спроса и покупательских возможностей потребителя. Считается, что маркетинг решает четыре последовательные задачи:

1. Улучшение работы фирмы путем совершенствования организации труда, создания благоприятных условий для работы, внедрения новейших технологий и оборудования, повышения квалификации работников и т.п.

2. Повышение уровня обслуживания клиентов, качества товаров, совершенствование форм доставки товаров потребителям и др.

3. Повышение престижа фирмы, расширение информации об услугах и товарах, выбор оптимальных цен и увеличение спроса на продукцию фирмы.

4. Обеспечение роста доходов фирмы и на этой основе расширение сферы ее деятельности и повышение заработной платы служащих.

Маркетинг необходим при организации любого предприятия.

Началом маркетинга является обоснование рентабельности предполагаемой производственной деятельности. Для этого проводятся специальные маркетинговые исследования, в ходе которых прогнозируются спрос на товары и услуги, изменение цен, выявляются оптимальные варианты рекламы, хранения и транспортировки товаров, формы обслуживания потребителей и др.

Содержание маркетингового исследования можно разделить на четыре относительно самостоятельных этапа:

1. Определение факторов, влияющих (или могущих повлиять) на предпринимаемую деятельность. Факторы разделяются на положительные и отрицательные. Путем анализа этих факторов, соответствующих консультаций и экспертных заключений оценивается уровень их влияния, намечаются методы нейтрализации неблагоприятных факторов и наиболее полного использования благоприятных. Возможно, что итогом уже первого этапа маркетингового исследования может быть вывод о нецелесообразности намечавшейся деятельности.

2. Расчет объемов капиталовложений и других ресурсов, необходимых для организации и функционирования намечаемого предприятия. Сюда входят расходы на строительство производственных помещений и конструкций, их оборудование, эксплуатацию, оплату всех категорий работников, стоимость сырья и энергии, транспортные расходы, налоги и т.п.

Если предполагаемая деятельность связана со сбытом товаров, анализируются показатели рынка (в том числе — состав потребителей по уровню доходов и другим особенностям, сезонные объемы продаж, конкурентоспособность, покупательские мотивы и т.д.).

3. Прогноз ожидаемой прибыли. Его точность прямо пропорциональна точности определения платежеспособного спроса на предполагаемую продукцию и ее себестоимости. Сопоставление расчетных данных по общим расходам и доходам позволяет определить возможную прибыльность предприятия и сделать окончательный вывод о его целесообразности,

4. Подготовка рабочих планов, рекомендаций, выбор технологии, т.е. разработка всех документов, которые необходимы для четкой организации работы по налаживанию производства и его функционированию.

2. Объектом маркетингового исследования может быть любой узкий вопрос, решение которого необходимо для лучшей организации производства или сбыта, определения оптимальных сроков или объемов, выбора функциональных структур, лучших вариантов, эффективной методики и т.п. Для иллюстрации этого ниже приводится типовое исследование, цель которого — определение путей повышения экономической рентабельности физкультурно-спортивного объекта

Например, необходимо повысить экономическую рентабельность физкультурно-спортивного объекта (манежа), который имеет следующие технико-экономические показатели (в ценах 2002 г.):

- количество рабочих дней в месяц — 26;
- количество рабочих часов в день — 8;
- арендная стоимость 1ч — 8000 руб.
- амортизационные расходы и другие выплаты — 15 000 руб. в месяц; заработная плата 10 человек обслуживающего персонала — 1 000 000 руб. в месяц.

Т. о., доходы от сдачи манежа в аренду примерно составят $26 \times 8 \times 8000 - (1\,000\,000 + 15\,000) = 649\,000$ руб.

Прибыль — 649 000 руб.— не позволяет накопить средства для модернизации манежа и увеличить фонд заработной платы, что не способствует улучшению качества обслуживания занимающихся.

Для выбора путей решения проблемы составляется банк предложений.

Например:

1. Увеличить количество рабочих часов в день до 15 (с 8.00 до 23.00).
2. Организовать работу манежа без выходных дней (с одним санитарным днем в месяц).
3. Сократить (на 2-4 чел.) численность обслуживаемого персонала, перераспределив обязанности и повысив оставшимся работникам заработную плату.
4. Сократить расходы путем экономии энергетических ресурсов, бережной эксплуатации помещений и оборудования.
5. Установить новое, экономически более выгодное оборудование.
6. Расширить базу, ввести дополнительные платные услуги.
7. Повысить арендную плату.
8. Организовать собственные абонементные физкультурно-оздоровительные и спортивные группы.
9. Предоставлять объект в аренду устроителям временных выставок, организаторам собраний, дискотек, вечеров отдыха.

Путем расчета предполагаемых доходов и расходов по каждому из путей повышения экономической рентабельности объекта выбирается одно или комплекс мероприятий, позволяющий оптимально решить поставленную задачу.

Другой пример маркетингового исследования.

Цель — определить спрос на физкультурно-оздоровительные услуги.

После проведенной рекламы, пользуясь данными опроса населения, заявками, демографическими данными, сведениями о зарплате, наблюдениями исследователи определяют спрос (процент занимающихся в группах здоровья), платежеспособность возможных клиентов, соотношение взрослого контингента и детей, характерные для данного региона, виды и стоимость услуг.

Сведения, полученные в результате исследования, позволяют в кратчайшие сроки экономически выгодно организовать работу ФОКа.

3. Под пропагандой ОФК понимается целенаправленная деятельность по распространению знаний в этой области и убеждению населения в необходимости физкультурно-оздоровительных занятий. Правильно организованная пропаганда — это единый непрерывный образовательно-воспитательный процесс, преследующий последовательное достижение четырех целей:

1. Убеждение в необходимости занятий ОФК и МС.
2. Повышение физкультурной грамотности.
3. Привлечение населения к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям.
4. Поддержание и повышение физкультурной активности, повышение эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.

Основными формами пропаганды ОФК и МС являются устная, печатная, показательная и наглядная. Каждая из этих форм имеет свои специфические средства воздействия.

4. Эффективность рекламы зависит от следующих принципов:

1. Непрерывность воздействия. Эпизодическая информация в повседневной жизни вытесняется из памяти постоянно поступающей новой информацией. Только многократное регулярное воздействие на субъект позволяет «приучить» его к новым предметам. Постоянная, непрерывная пропаганда конкретных форм физкультурно-оздоровительных занятий способна убеждать даже весьма недоверчивых людей в том, что они должны заниматься ОФК, и в той форме, которая рекомендуется.

2. Оригинальность, наглядность, запоминаемость информации. Известно, что сухой, официальный текст читается невнимательно, его смысл с трудом доходит до сознания, слабо запоминается. Вместе с тем, все яркое, необычное, броское привлекает внимание в первую очередь. Именно потому так живучи некоторые заголовки книг и статей, строки из песен и стихов, лозунги. Например, «Спорт — это здоровье», «Бегом от инфаркта», «Если хочешь быть здоров — закаляйся» и т.д.

Придумать хороший запоминающийся лозунг или девиз непросто. Далеко не каждый способен составить краткий и образный рекламный текст. Необходимо самым тщательным образом подбирать слова, располагать их так, чтобы текст отвечал требованиям рекламы. Нередко для этого следует учитывать мнения не только специалистов по ОФК, но и литературного работника и психолога, так как простая перестановка слов, смещение акцента может полностью изменить суть информации или сделать ее непривлекательной.

3. Учет интересов и особенностей населения. Реклама ОФК лишь тогда может быть действенной, если рекламируемое соответствует потребностям и физическим возможностям социальных и половозрастных групп. Ранее уже упоминалось о том, что реклама художественной гимнастики, фигурного

катания или бокса для людей преклонного возраста не может быть действенной, а сам красочный показ этих видов спорта будет для пожилых людей всего лишь зрелищем, а не примером и стимулом для физкультурно-оздоровительных занятий. В то же время вряд ли целесообразно рекламировать среди молодых и здоровых людей лечебную физическую культуру и методы укрепления здоровья. В данном случае уместна пропаганда тех или иных видов спорта, спортивных игр и туризма.

Рекламу по ее основным целям можно разделить на несколько видов:

- 1.создание долговременного образа (престижная).
- 2.напоминание (рубричная).
- 3.объявления-призывы о распродаже.
- 4.разъяснительно-пропагандистская (по различным направлениям).

Реклама может разделяться и по зонам действия:

- 1.рекламная сеть, функционирующая в определенном регионе;
- 2.рекламный колпак, который функционирует на локальных объектах, где проживают или работают основные потребители;
- 3.реклама волна, в ходе которой последовательно расширяется сфера воздействия рекламы и увеличивается число используемых средств.

Для подачи рекламы в ОФК могут использоваться различные средства и формы:

- рекламные вставки во время спортивных передач;
- выставление рекламных щитов на спортивных аренах;
- помещение рекламных объявлений в спортивных газетах, журналах, буклетах, программах, на входных билетах;
- выступление спортсменов в одежде или с инвентарем с опознавательными знаками фирмы-спонсора;
- заявления и одобрительные отзывы популярных спортсменов, тренеров, занимающихся ФУ о продукции фирмы-спонсора;
- изображение популярных спортсменов и спортивной символики на товарах и упаковках.

Литература:

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

Тема 8.8. (2 часа)

Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий

Лекционное занятие (2 часа)

План:

- 1.Виды физкультурно-спортивных мероприятий.
- 2.Принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

1. Участие населения в многоэтапных и разовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях рассматривается как одна из эффективных форм повышения ДА, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма.

Периодическое участие в многоэтапных и разовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях оказывает стимулирующее воздействие на ведение здорового образа жизни, поиска резервов в ДА.

Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия относятся к организационным формам. Это могут быть:

а) различные спартакиады в трудовых и учебных коллективах, по месту жительства населения (общежития и микрорайоны), в местах массового отдыха (санатории, дома отдыха, турбазы и др.);

б) двухэтапные соревнования на уровне района или города по оздоровительному бегу и ходьбе или лыжам. По-другому они называются «Неделя оздоровительного бега и ходьбы» или «Неделя лыжного спорта».

Первый этап таких соревнований проводится на уровне трудовых и учебных коллективов, второй (финал) — на уровне района или города.

в) городские и районные соревнования по мини-футболу или волейболу, где команды-участники распределяются на группы и подгруппы с учетом возраста. В этих соревнованиях, организуемых по круговой системе, принимает участие и группа команд, где возраст игроков старше 50 лет.

Спартакиады — массовые, комплексные мероприятия нашли широкое применение в учебных заведениях, по месту жительства населения, в трудовых коллективах.

Спартакиада может проводиться в несколько этапов:

I этап — массовые соревнования спартакиады проводятся ежегодно, непосредственно в учебных и трудовых коллективах между командами классов, учебных групп, производственных бригад, отделов, смен, участков, цехов, ферм, лабораторий и других структурных подразделений по тем видам спорта, которые культивирует коллектив физкультуры. Спартакиады проводятся как яркие спортивные праздники с участием спортсменов, ветеранов войны, труда и спорта.

В течение летнего сезона проводятся массовые соревнования, легкоатлетические кроссы, пробеги по улицам городов, районов, рабочих поселков, эстафеты, соревнования по плаванию на естественных водоемах, народной гребле, велосипедному спорту, стрельбе, спортивным играм на открытых площадках, футболу, волейболу, баскетболу на призы Героев труда, войны, ветеранов спорта, по прикладным и национальным видам спорта в зависимости от специфики региона, местных условий, наличия спортивной базы.

В зимний период проводятся массовые соревнования по лыжному, конькобежному и санному спорту на естественных трассах, по хоккею, мероприятия, посвященные проходам зимы, подготовке к весне и другие.

II этап — соревнования проводятся ежегодно в районах и городах среди команд коллективов физкультуры, школ, вузов, предприятий.

III этап — соревнования проводятся среди сборных команд городов, районов, команд коллективов физкультуры на первенство области.

IV этап — финальные соревнования спартакиады республики проводятся среди команд областей и г. Минска.

В программе спартакиады кроме спортивных соревнований предусматриваются культурные мероприятия, экскурсии, посещение вузов, родственных предприятий, выставок и музеев, встречи с Героями войны, труда, ведущими спортсменами, вечера отдыха, концерты с участием художественной самодеятельности, проведение семинаров по проблемам физкультурного движения, спорта, организации активного отдыха, утверждения ЗОЖ.

Спартакиады могут быть отраслевыми, среди спортивных обществ и др. Главная их черта — массовость и спортивное мастерство.

К разовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: праздники здоровья (физкультурные и культурно-спортивные праздники); спортивные и физкультурно-оздоровительные фестивали; дни здоровья; пробеги; семейные старты; соревнования команд любителей бега, плавания, туризма, триатлона и др., а также конкурсы и смотры. В свою очередь конкурсы и смотры проводятся по спортивным танцам, армреслингу, перетягиванию каната — «Тянем-потянем», сгибание рук в упоре лежа — «Чудо-руки», подниманию гири (конкурс силачей), подтягиванию на перекладине и др.

Соревнования по спорту — это специфическая форма игрового соперничества, каждый участник которого с помощью определенных приемов в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего результата, переиграть и победить остальных участников.

Спортивные соревнования проводятся ради выявления сильнейших в том или ином отношении, ради расстановки участников по занятым местам по данным результатов их состязательной деятельности. Они проводятся как среди спортсменов высшей квалификации, так и среди занимающихся спортом для здоровья.

К числу физкультурно-массовых мероприятий, получивших признание среди всех слоев населения, относятся дни спорта и дни здоровья.

Дни спорта — день пловца, день бегуна, день лыжника и др.) являются смотром достижений в массовом привлечении населения республики к активным занятиям избранным видом спорта. В днях спорта принимают участие спортсмены всех возрастов. Дни спорта открыли дорогу в спорт многим школьникам. Впоследствии они стали известными спортсменами.

Наибольшей массовостью отличаются дни любителей бега.

Важное социальное и оздоровительное значение имели также дни пловца. Им предшествовало обучение не умеющих плавать.

Руководители городских, областных физкультурных организаций и республиканских федераций плавания, организаций ОСВОДа, администрации пляжей, турбаз, домов отдыха, бассейнов, оздоровительных лагерей тщательно готовились к проведению дня пловца.

В этот день организовывались соревнования, водно-спортивные праздники, показательные выступления, массовые заплывы, обучение новичков.

Не менее увлекательны *дни здоровья*. Они с успехом проводятся в производственных коллективах, в школах, в оздоровительных лагерях и д. р.

Физкультурно-оздоровительные праздники — это разовые мероприятия, длящиеся не более 2-3 часов, в которых самое активное участие принимают широкие массы населения, причем количество участников не ограничено. В празднике используется широкий арсенал упражнений, доступных для людей разного возраста, разной степени физической подготовленности и состояния здоровья, чтобы каждый мог найти себе занятие по душе. Рекомендуются включать как индивидуальные виды упражнений, так и командные. Программа и положение о празднике разрабатываются в соответствии с уровнем физической подготовленности участников. Для участия в соревнованиях на длинные дистанции (кросс 2 км и больше, лыжи 3 км и больше) необходимы предварительные заявки с письменным разрешением врача. Как правило, на такие дистанции выходит небольшое число людей, но забег сильнейших (особенно эстафеты) зрелищны. Спортивные игры, как непременная составная часть праздника, должны быть сокращены во времени, а их правила упрощены.

Подвижная игра — это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, разные стороны жизни, получают значительную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре.

Эстафеты классифицируют по различным признакам, позволяющим систематизировать их и облегчить подбор игровых заданий. Эстафеты подразделяются:

- по количеству включаемых заданий — на простые и сложные. Если на всех одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.) — это простые эстафеты, если два и более — сложные. В качестве последних можно использовать полосу препятствий;

- по требованиям к выполняемым заданиям — на строго регламентированные и произвольные. Первые требуют выполнения задания заранее оговоренным способом, вторые — любым наиболее рациональным или удобным для игрока;

- по характеру перемещений — на линейные, круговые, встречные. В линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых — игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на

месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных — половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки, и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу;

— по способу действий участников — на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте, с передвижением различными способами, с передвижением и дополнительными заданиями. В коллективных совместных эстафетах участники передвигаются группами, и успех обеспечивается согласованностью действий всей команды.

Поезда здоровья. На поездах здоровья доставляют людей в зону отдыха, предоставляют им при этом комплекс определенных услуг — помещения для отдыха, питание, спортивный инвентарь (напрокат), организуют спортивные мероприятия и т.п. Популярны зимние поезда, обслуживающие лыжников.

2. Принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий: соответствие задачам, доступность, посильность соревновательных упражнений, безопасность участников, зрелищность.

Литература:

1. Прохоцкий, В.Л. Сборник регламентирующих материалов по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / В.Л. Прохоцкий. — Минск: РУМЦ ФВН, 2008. — 159 с.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Полымя, 1994. — 26 с.

4. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. — Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. — 2002. — 58 с.

РАЗДЕЛ IX ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (12 часов)

Тема 9.1. (2 часа)

Теоретические аспекты производственной физической культуры

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Понятие и функции производственной физической культуры.
2. Виды производственной физической культуры.
3. Формы производственной физической культуры.

4. Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

1. Производственная физическая культура (ПФК) — это управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебного процесса, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы).

В силу того, что ПФК является относительно самостоятельной, но открытой подсистемой ОФК, ей присущи общие с ней и специфические функции.

Общие функции ПФК характеризуют те ее свойства, которые присущи ей как части ОФК.

К ним относятся:

- двигательная функция;
- образовательная функция;
- реактивная функция;
- оздоровительная функция;
- общеразвивающая функция;
- социально-психологическая функция;
- социально-коммуникативная функция;
- нормативная функция;
- функция фасцинации.

Специфические функции ПФК характеризуют те ее свойства, которые присущи только ей как относительно самостоятельной подсистеме физической культуры.

К ним относятся:

- специфическая реабилитационная функция;
- прикладная функция;
- специфическая лечебно-профилактическая функция;
- специфическая нормативная функция.

2. Совокупность и взаимосвязь специфических функций и специального направления ПФК обуславливает особенность компонентного состава ее структуры. В объективном развитии и существовании практической формы ПФК данные компоненты предстают как ее *виды*, которые являются специально организуемыми, сознательно управляемыми процессами формирования и поддержания общих и специальных физических и психических качеств, двигательных способностей людей с целью удовлетворения определенных производственных (учебных), социальных и личных потребностей. К ним относятся:

- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- производственная гимнастика;
- послетрудовая реабилитация;
- профилактика профессиональных заболеваний.

3. Наряду с определенными видами неизменными составляющими структуры ПФК являются ее *формы*. Если вид деятельности отражает специфические особенности ее предметного содержания, то форма есть способ существования этого содержания. Анализ форм ПФК осуществляется в двух взаимосвязанных аспектах: социально-экономическом и организационно-педагогическом, социально-экономический аспект отражает организацию содержания деятельности в определенных общественных и производственных (учебных) отношениях. В нашем обществе ПФК предстает в государственной, общественной и самодеятельной формах, которые определяют ее организационно-педагогические формы. Их можно классифицировать по нескольким основаниям. По способу объединения трудящихся (обучающихся) для занятий физическими упражнениями различаются коллективные и индивидуальные формы. Коллективные подразделяются на организованные (групповые занятия, физкультурно- и спортивно-оздоровительные, профилированные группы, клубы по интересам и т.д.) и неформально созданные объединения людей для разового или длительного выполнения действий (занятия в кругу сослуживцев, соучеников, знакомых и пр.). По временному признаку использования средств ПФК выделяются внутрипроизводственные, используемые в режиме труда (учебы) и внепроизводственные, внеучебные формы. Первые включают в себя занятия в режиме рабочего (учебного) дня, вторые — свободное время. По территориальному признаку формы ПФК подразделяются на занятия по месту работы (учебы), в домашних условиях, в физкультурно-оздоровительных комплексах и центрах (ФОЦ и ФОК по месту жительства), в санаториях-профилакториях и т.д.

Литература:

1. Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. — Минск: РУМЦ ФВН, 2006. — 67 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.
3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Полымя, 1994. — 26 с.
4. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. — Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. — 2002. — 58 с.

Тема 9.2. (2 часа)

Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Понятие о профессиограмме.

2. Анатомо-физиологические и психофизиологические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК: рабочая поза, рабочие движения, психо-эмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса. Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.

1. Профессиограмма — система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.

Профессиограмма для целей ПФК содержит три раздела:

1. Описательный, включающий характеристику производственного процесса с описанием приемов труда, характеристик типичных аварий и травм, организации труда.

2. Санитарно-гигиенический, включающий описание санитарных условий труда (микроклимат, требования к освещению, вентиляции) и профессиональных вредностей (запыленности, загазованности, уровня шума, вибрации и др.); при этом отмечаются не только местные особенности, но и типичные, присущие профессии вообще.

3. Требования к физическим качествам, навыкам и психофизиологическим функциям как в процессе производственного обучения, так и в процессе работы.

2. Метод профессиографического анализа в своей основе предусматривает прежде всего целесообразность производственных детерминант как системы различных по своей функциональной природе и степени воздействия факторов, обуславливающих профессиональную активность трудящихся. Эта система включает в себя две группы факторов: психофизиологические и гигиенические условия труда. К первой группе факторов относятся внешняя механическая работа, дефицит физической нагрузки, рабочая поза и перемещение в пространстве, нервно-эмоциональная нагрузка, монотонность труда. Ко второй группе — загазованность, микроклимат (температура, относительная влажность, скорость движения воздуха), освещенность, вибрация. Основными критериями выделения перечисленных производственных факторов в профессиографическом методе анализа направленности и содержания ПФК являются: 1) их качественные, комплексные воздействия на организм человека-работника, определяющие особенности и динамику локального и

суммарного утомления, предпатологического и патологического характера профессиональных заболеваний; 2) возможность количественного измерения их проявлений в производственном процессе.

Литература:

1. Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

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

3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

4. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.3.(2 часа)

Виды производственной физической культуры

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Понятие и сущность видов ПФК.
2. Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).
3. Классификация профессий по группам труда.
4. Фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление.

1. Совокупность и взаимосвязь специфических функций и специального направления ПФК обуславливает особенность компонентного состава ее структуры. В объективном развитии и существовании практической формы ПФК данные компоненты предстают как ее *виды*, которые являются специально организуемыми, сознательно управляемыми процессами формирования и поддержания общих и специальных физических и психических качеств, двигательных способностей людей с целью удовлетворения определенных производственных (учебных), социальных и личных потребностей. К ним относятся:

- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- производственная гимнастика;
- послетрудовая реабилитация;
- профилактика профессиональных заболеваний.

2 С физиологической точки зрения труд есть затрата физической и умственной энергии человека, но он необходим и полезен человеку. И только

во вредных условиях или при чрезмерном напряжении сил человека в той или иной форме могут проявляться негативные последствия труда. Труд принято характеризовать тяжестью и напряжённостью.

Тяжесть труда— характеристика трудового процесса, отражающая преимущественную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.), обеспечивающие его деятельность. Тяжесть труда характеризуется физической динамической нагрузкой, массой поднимаемого и перемещаемого груза, общим числом стереотипных рабочих движений, величиной статической нагрузки, характером рабочей позы, глубиной и частотой наклона корпуса, перемещениями в пространстве.

Напряжённость труда— характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника. К факторам, характеризующим напряжённость труда, относятся: интеллектуальные, сенсорные, эмоциональные нагрузки, степень монотонности нагрузок, режим работы.

3. 1-я группа. Профессии умственного и преимущественно умственного труда. К ним относятся творческий, умственный и управленческий труд, операторские виды деятельности. Сюда же относятся учащиеся, студенты и преподаватели. Многочисленные профессии, объединенные в эту группу, имеют одну основную особенность — наибольшая нагрузка в процессе труда приходится на ЦНС. Большинство перечисленных профессий относится к видам малоподвижного труда и требует небольших затрат физической энергии. Чаще всего работа протекает в рабочей позе сидя, двигательные действия минимальные и обычно сводятся к малоамплитудным и незначительным напряжениям мышц пальцев рук.

2-я группа. К ней относятся водители автотранспорта, хлопкоуборочных машин, машинисты локомотивов, башенных кранов, бульдозеристы и др. Свою работу они выполняют в вынужденной рабочей позе сидя, в ограниченном пространстве. Основные двигательные действия, связанные с манипуляциями рычагами управления, требуют значительной нервно-психической напряженности. Организм испытывает неблагоприятное влияние шума и вибрации. Физическая нагрузка небольшая.

3-я группа. Профессии, связанные с монтажом, наладкой и ремонтом оборудования. К ним относятся слесари по ремонту машин и оборудования, электромонтеры, монтажники различного оборудования.

Их деятельность протекает чаще всего в неудобной рабочей позе (согнувшись, в положении приседа, лежа на животе или на спине, сидя верхом на конструкциях и т.д.), иногда связана с пребыванием на высоте. Она требует значительного статического напряжения мышц рук и плечевого пояса, удерживающих определенную рабочую позу. Общая физическая нагрузка на организм средняя или большая.

4-я группа. Профессии станочного профиля. Это токари, фрезеровщики, шлифовщики, сверловщики, прядильщицы, ткачихи и т.д. Работают стоя на месте или передвигаясь. Основными двигательными действиями являются сложно координированные движения рук, пальцев. Их работа требует устойчивого внимания, точности глазомера, тонкой дифференциации слуховых раздражителей, быстроты действий. Физические нагрузки в процессе труда средние.

5-я группа. Профессии поточно-конвейерного производства. К ним относятся многие виды работ в пищевой, обувной, химической промышленности, машиностроении и других отраслях.

Эти виды деятельности характеризуются однообразием рабочих движений, которые повторяются в определенной последовательности через одинаковые промежутки времени, обусловленные скоростью движения конвейера. Работа на конвейере характеризуется монотонностью, так как в течение трудового дня приходится многократно (по несколько тысяч раз) выполнять одни и те же движения. Как правило, на конвейере с крупногабаритными предметами преобладает рабочая поза стоя, с небольшими предметами — сидя.

6-я группа. Профессии повышенной точности движений. К ним относятся сборщики изделий из мелких деталей, швеи-мотористки, чертежники, ювелиры, обувщики и др.

Их труд малоподвижный, рабочая поза сидя, с выраженным наклоном туловища и головы вперед. Повышенные требования предъявляются к зрительному анализатору, устойчивости внимания. По величине энергозатрат это легкий физический труд.

7-я группа. Профессии, связанные со специфическими условиями труда. Они подразделяются на несколько подгрупп по внешним особенностям условий труда: повышенная температура помещения; работа под землей; загазованность и большая влажность воздуха; на открытом воздухе; работы, связанные с водной средой. В перечисленных подгруппах можно выделить:

Особенность этих видов деятельности — пребывание в условиях подземных выработок, характеризующихся отсутствием естественного освещения, повышенной влажностью воздуха, сочетающейся с повышенной или пониженной температурой, сквозняками, ограниченным рабочим пространством, неудобной позой.

4. Под работоспособностью понимается способность организма к мобилизации функциональных возможностей для выполнения работы. В повседневной жизни человек работает не на пределе возможностей, а использует какую-то степень мобилизации (текущую работоспособность).

Фазы работоспособности:

1. Период вработывания (1-2 часа, период времени, который необходим для перехода с одного на другой более высокий уровень

функционирования, координационная настройка, концентрируется внимание, постепенное нарастание работоспособности),

2.Фаза устойчивой работоспособности (период стабилизации, продолжительность 4-5 ч., наблюдается повышенные и устойчивые показатели работоспособности),

3.Период снижения работоспособности (период утомления, характеризуется снижением производительности труда).

Утомление – психическое состояние, устойчивое пребывание в котором представляет серьезную угрозу соматическому и психическому здоровью работника.

Признаки утомления:

1.Расстройство внимания, которое выражается в сужении его объема, ухудшении переключения и распределения.

2.В моторной сфере утомление вызывает нарушение ритма, точности и координации движений.

3.Снижаются показатели кратковременной памяти, темпы мышления, ухудшения качества умственной работы

4.Снижается эффективность самоконтроля, повышается число ошибочных действий

5.В состоянии утомления ослабляются важные характеристики воли.

6.Развивается сонливость.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.7. (2 часа)

Профилактика профессиональных заболеваний

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1.Цель и задачи профилактики профессиональных заболеваний (ППЗ).

2.Формы профилактики профессиональных заболеваний.

3.Виды и характер воздействия отрицательных факторов производства на различные системы организма работников промышленного производства. Виды и характеристика профессиональных заболеваний.

1. Основная цель ОФК в профилактике профессиональных заболеваний - повышение устойчивости организма к неблагоприятному

воздействию различных факторов труда, которые могут вызвать профессиональные заболевания и отклонения в состоянии здоровья.

Задачами ОФК в целях профилактики профессиональных заболеваний являются: повышение физической работоспособности; повышение адаптации к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях ОФК.

2. Основными формами ППЗ являются:

- дыхательная гимнастика;
- оздоровительно-профилактическая гимнастика;
- профилированные оздоровительные занятия;
- механотерапия;
- фитотерапия;
- физические упражнения и гидробальнеотерапия.

3. История развития человеческого общества свидетельствует о том, что труд является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, обязательным условием цивилизации. Вместе с тем, условия труда могут содержать факторы различной природы, неблагоприятно влияющие на организм человека.

Общие сведения о причинах и развитии некоторых болезней, обуславливающих профилактическое применение средств физической культуры:

«Пылевая» болезнь. Производственная пыль является одним из неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье человека. Высокая запыленность в зоне дыхания имеет место в горнорудной, угледобывающей промышленности, при производстве промышленных материалов, электросварочных работах, на текстильных предприятиях, при обработке сельскохозяйственной продукции (зерна, хлопка, льна и др.).

Общей чертой пылевых болезней является то, что разрастающаяся соединительная ткань в месте внедрения пылевых частиц (склерозирование легких) приводит к снижению эластичности легочной ткани и газообмена.

Для укрепления здоровья приемлемы все виды ПФК. В режиме труда занятия должны проводиться в специальных помещениях (комнатах) с кондиционированным воздухом.

Вибрационная болезнь. Основным причинным фактором вибрационной болезни является производственная вибрация — механические колебания с диапазоном частот от 8 до 1000 Гц. Проявляется болезнь спазмом кровеносных сосудов, атрофией тканей и другими нарушениями, так как возбуждение механорецепторов на руках и ногах передается сосудодвигательному центру.

Наиболее существенным в профилактике вибрационной болезни является, конечно, исключение воздействия неблагоприятного фактора. В том случае, когда это сделать в полной мере не удастся, большое значение для предупреждения вибрационной болезни имеет правильная организация труда и оптимальный двигательный режим. В течение рабочей смены следует

делать перерывы (помимо обеденного) - по 10 мин после каждого часа работы. Рекомендуется также организация двух регламентированных перерывов для активного отдыха, проведения специального комплекса производственной гимнастики и физиотерапевтических процедур (20 мин через 2 ч после начала смены и 30 мин через 2 ч после обеденного перерыва). После окончания работы (или во время перерыва) рекомендуется прием душа (веерного или типа Шарко) на область позвоночника, теплые ванны для рук (температура 37~38 °С) в сочетании с самомассажем в течение 5-10 мин.

Средства ПФК в режиме труда и в ранний период послерабочего восстановления применяются по методике, приводящей к успокаивающему эффекту и улучшающей кровообращение в нижних и верхних конечностях.

Влияние шума на организм человека. Воздействие шума на организм человека вызывает наиболее выраженное изменение в органе слуха, нервной и сердечно-сосудистой системах.

Развитию начальных стадий профессионального снижения слуха могут предшествовать ощущение звона или шума в ушах, головокружение, головная боль. Восприятие разговорной речи и шепота в этот период не нарушается. При продолжающемся систематическом воздействии интенсивного шума наступают дегенеративные изменения в чувствительных структурах кортиева органа, приводящие к стойкому нарушению слуха.

Систематическое использование средств ПФК с общеукрепляющей направленностью повышает устойчивость к звуковым раздражениям широкого диапазона.

Влияние электромагнитных волн. Электромагнитные волны различных диапазонов получили широкое применение в промышленности, науке, технике, медицине.

В зависимости от интенсивности и длительности воздействия радиоволн выделяют острые и хронические формы поражения организма. При остром поражении наблюдается температурная реакция (39-40 °С), появляются одышка, ощущение ломоты в руках и ногах, мышечная слабость, сердцебиение, головные боли, брадикардия, гипертензия и др.

Систематическое применение средств ПФК, поддерживая и восстанавливая силу основных нервных процессов, способствует сохранению устойчивости организма к воздействию электромагнитных волн, нормализует функцию вегетативной нервной системы. Наиболее эффективными являются упражнения средней и малой интенсивности циклического характера, успокаивающий массаж, воздушные ванны, водные процедуры.

Использовать эти средства полезно во всех видах ПФК.

Хроническая лучевая болезнь. В различных областях промышленности, в биологии, медицине, сельском хозяйстве широкое использование получила энергия ионизирующего излучения.

При длительном воздействии радиации наступает истощение гормональной системы.

При ранних проявлениях болезни назначают щадящий режим и общеукрепляющие мероприятия: пребывание на воздухе, лечебную гимнастику, полноценное питание, витаминизацию, биологически активные вещества общеукрепляющего действия типа женьшеня, элеутерококка и др.

Воздействие высоких и низких температур. Трудовая деятельность человека на открытом воздухе в жарких и холодных климатических условиях, в горячих цехах, у холодильных установок, на сквозняках и т.п. может быть связана с воздействием высоких и низких температур и вызывать нарушение теплообмена, приводя к перегреву или переохлаждению.

Перегрев может возникнуть внезапно или, что чаще, постепенно.

Профилактика перегревов достигается техническими и санитарно-гигиеническими мерами. Разработаны специальные питьевые и пищевые рационы, способствующие восстановлению водно-солевого баланса рабочих горячих цехов.

При переохлаждении организма могут наблюдаться как местные повреждения, так и общие выраженные изменения некоторых органов и систем.

При длительном охлаждении конечностей (у рыбаков, торфоразработчиков, рабочих холодильных установок и др.) развивается облитерирующий эндартериит. Его клинические признаки — стойкое побеление кожи пальцев, понижение или искажение кожной чувствительности, затрудненное движение конечностей и ослабление пульса на периферических сосудах, нарушение трофики мягких тканей.

Отморожение характеризуется локальными повреждениями тканей вследствие воздействия холода. Этому способствуют сочетания холода с повышенной влажностью, гиподинамией и гипокинезией, местные нарушения в кровоснабжении тканей при ношении тесной обуви или одежды.

Средствами закаливания и систематическими занятиями физическими упражнениями (эффективнее упражнения для воспитания выносливости) необходимо совершенствовать функциональное состояние гипофизадреналовой системы, регулирующей деятельность организма в экстремальных условиях.

Влияние изменений атмосферного давления. В некоторых отраслях производства — в авиации, на водном транспорте, при строительстве подводных сооружений — есть виды работы, которые выполняются в условиях повышенного или пониженного атмосферного давления.

Эти факторы рассматриваются как профессиональные вредности, поскольку они могут привести к возникновению таких патологий, как кессонная и горная болезни.

В их основе — газовая эмболия, развивающаяся вследствие несоответствия скорости перехода азота из растворенного состояния в газообразное и эвакуации его через легкие.

Систематическими упражнениями в анаэробном режиме тренируют биохимические системы, продлевающие жизнедеятельность тканей при остром кислородном голодании.

Заболевания, вызываемые физическими перегрузками и перенапряжением отдельных органов и систем. Среди профессиональных заболеваний значительный удельный вес имеет патология опорно-двигательного аппарата, периферических нервов и ЦНС, возникающая в связи с их перенапряжением. Утомление, приводящее к обратимому состоянию — временному снижению работоспособности, и функциональное перенапряжение, приводящее к неблагоприятным устойчивым функциональным и органическим изменениям, — болезни, являющиеся звеньями одной цепи. Их отличие — в степени выраженности изменений, в степени снижения адаптации к заданным условиям.

Литература:

1. Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. — Минск: РУМЦ ФВН, 2006. — 67 с.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Полымя, 1994. — 26 с.

4. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. — Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. — 2002. — 58 с.

Тема 9.8. (2 часа)

Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии.

Управляемая самостоятельная работа студента (2 часа)

План:

1. Структура и содержание организаторской работы ПФК на предприятии.

2. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности ПФК на промышленном предприятии.

3. Основные задачи организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.

1. Внедрение физкультурно-оздоровительных занятий на производстве, в том числе производственной физической культуры, в большой степени зависит от отношения администрации и общественных организаций к этому делу. Опыт работы многих предприятий, где физическая культура успешно внедрена как в нерабочее время, так и в процессе труда на

основных производственных участках, показывает, что если администрация не относится формально к физкультурно-оздоровительным занятиям, а сама показывает пример, то трудящиеся, как правило, активно к ним приобщаются. Еще большего успеха в привлечении к регулярным занятиям ПФК удастся достигнуть, если со стороны администрации такие занятия поощряются различными способами.

Для непосредственной организации физкультурно-оздоровительной работы необходима система, включающая три основных компонента: организационно-управленческий; технологическо-педагогический; контрольно-экономический.

Все три компонента обеспечивают нормальное функционирование системы. Отсутствие хотя бы одного из них, чаще всего это третий компонент — контрольно-экономический, может постепенно привести к распаду системы, так как нарушается один из главных принципов функционирования любой системы — обратная связь, то есть теряется смысл ее функционирования для человека и для производства.

Организационно-управленческий компонент включает в себя управляющую и управляемую подсистемы. Управляющая подсистема осуществляет общее руководство и организацию всей деятельности по внедрению физической культуры среди трудящихся предприятия и членов их семей. Руководящее звено включает два уровня руководства: административный и профессиональный.

Технологическо-педагогический компонент системы организации включает в себя:

- формы организации работы;
- формы проведения занятий в рабочее и нерабочее время;
- программы общеоздоровительных и специальных занятий;
- база для занятий, различное оборудование, инвентарь;
- финансирование физкультурно-оздоровительной работы;
- ведение необходимой учетной документации и др.

Контрольно-экономический компонент включает в себя различные формы диагностики (медико-биологической, социологической, экономической, педагогической), позволяющие констатировать положительные и отрицательные стороны функционирующей системы и проводить ее коррекцию для достижения наибольшей популярности и эффективности.

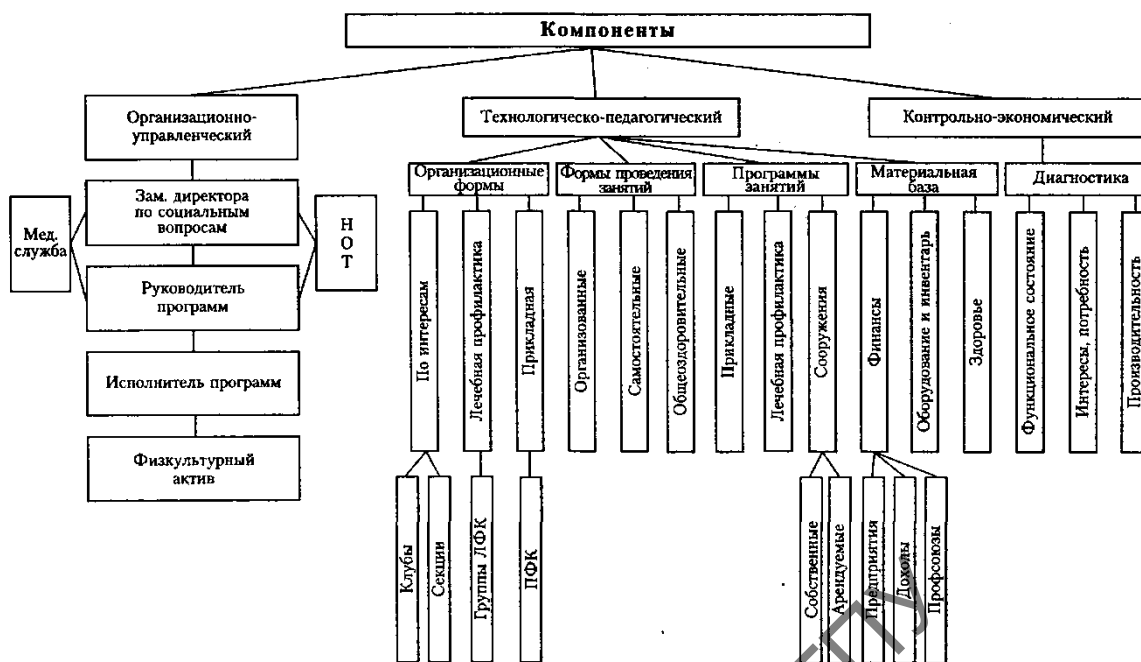


Рис. 26. Организация оздоровительной физической культуры в системе производства (по Л.Н. Нифонтовой, 1994)

2. Наиболее приемлемой формой организации оздоровительно-рекреативного направления является создание клубов по интересам, как внутри предприятия, так и межзаводских клубов, если есть необходимость и целесообразность кооперирования по соображениям наиболее эффективного использования базы, специалистов и т.д.

Лечебно-профилактические формы занятий организуются через медчасть и специалиста по физической реабилитации (Д.И. Дьяков). На эти занятия привлекается спецконтингент по медицинским показаниям, а также проводятся занятия с целью профилактики возможных производственно обусловленных заболеваний с различными категориями трудящихся. При организации этих форм занятий главным является не интерес к определенным видам физкультурных занятий, а заинтересованность в улучшении состояния своего здоровья по рекомендациям, которые дает врач или методист.

Прикладные формы организации занятий осуществляются частью по линии администрации (формы, используемые в режиме рабочего дня) и частью «Физкультурным клубом» во внерабочее время (Л.Н. Нифонтова). Занятия направлены на увеличение адаптационных и функциональных возможностей организма, увеличение профессиональной работоспособности, улучшение самочувствия и настроения во время работы за счет создания наиболее благоприятных условий труда и отдыха, повышения устойчивости организма к возможным неблагоприятным влияниям постоянно действующих факторов труда и ППФП. Часть этих занятий, проводящихся в режиме рабочего дня, является частью технологического процесса, т.е. обязательной для всех трудящихся.

3. Основными задачами организации физкультурно-оздоровительной

работы в трудовом коллективе являются:

- создание отраслевой системы управления и координация деятельности по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с трудящимися;
- последовательное формирование у трудящихся и членов их семей осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, сочетание массовых и индивидуальных форм организации физкультурно-оздоровительной работы непосредственно среди рабочих и служащих;
- создание физкультурно-спортивной базы, приобретение спортивного инвентаря и оборудования;
- организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- организация работы и финансирование деятельности физкультурно-оздоровительных групп, клубов по спортивным интересам, секций, команд и других форм;
- создание условий для внедрения физкультурно-оздоровительных занятий в режим рабочего дня и послерабочий период.

Решение поставленных задач должно способствовать укреплению здоровья рабочих и служащих, восстановлению работоспособности и снижению утомления, профессионально-прикладной физической подготовке, профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, профессиональных заболеваний и травматизма.

Литература:

1. Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
4. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.10. (2 часа)

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

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК.

2. Требования к организации и проведению исследований, определяющих эффективность видов и направлений ОФК.

3. Показатели эффективности ПФК.

1. Программа изучения эффективности ПФК на производстве преследует цель выявить социальную значимость ПФК, оздоровительный и экономический эффект на конкретном участке производства или предприятии в целом.

Изучение социальной значимости ПФК предполагает учет следующих компонентов:

1) число физкультурников — передовиков производства, в процентах к контингенту работающих;

2) число физкультурников, чей труд отмечен за высокие производственные показатели различными наградами;

3) число физкультурников, избранных в руководящие общественные органы предприятия, города, района;

4) примеры активного участия физкультурников в общественно-политической жизни коллектива предприятия;

5) влияние ПФК на укрепление трудовой дисциплины.

Оздоровительная эффективность характеризуется:

1) числом рабочих, регулярно занимающихся ПГ, в процентах к общему контингенту работающих;

2) снижением утомления и ростом производительности труда среди занимающихся ПГ;

3) динамикой общих показателей заболеваемости на предприятии (число заболеваний, прогулы по болезни, потери в человеко-днях) в сравнении с такими же показателями у физкультурников;

4) общим числом трудящихся, привлеченных в течение года к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, в процентах к контингенту работающих;

5) снижением случаев травматизма и профессиональных заболеваний на производстве;

6) улучшением показателей состояния функциональных систем в относительном покое.

Экономическая эффективность характеризуется:

1) числом физкультурников, перевыполняющих план (в процентах к контингенту всех работающих);

2) общей суммой стоимости дополнительной продукции, выпущенной физкультурниками за счет перевыполнения плана;

3) числом рационализаторских предложений физкультурников, внедренных на предприятии, их экономическим эффектом;

4) общим экономическим эффектом от роста производительности труда в результате внедрения ПГ;

5)общими ежегодными расходами администрации и профсоюзного комитета на развитие ОФК.

2. Успешное проведение первичного медицинского обследования и оценки экономической эффективности, например, ПГ, по мнению В.В. Белиновича, связано с большой подготовительной работой.

Основными организационными мероприятиями, обеспечивающими четкую постановку исследования, являются:

1)продуманный выбор базы (предприятия, учреждения) для проведения эксперимента;

2)установление деловых связей с дирекцией предприятия, учреждения, отделами охраны труда, техники безопасности, нормирования труда и зарплаты, санчастью, а также с общественными организациями предприятия;

3)выбор производственного участка (цеха, отдела и т.п.) и бригады рабочих для проведения эксперимента;

4)определение методов научного исследования и подготовка необходимой аппаратуры;

5)разработка документации, фиксирующей ход и результаты исследования (протоколы наблюдений, ведомости, анкеты, учетные карточки, паспорт здоровья и т.п.);

6)подготовка общественных инструкторов для проведения ПГ в цехе;

7)разъяснительная работа среди рабочих и служащих о пользе ПГ и задачах предполагаемого научного исследования.

При первичном медицинском обследовании используют экспресс-методы и тесты, чаще интегральные, отражающие функциональное состояние систем, в которых происходят существенные изменения при наиболее распространенных заболеваниях — системы кровообращения, внешнего дыхания, вегетативной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, некоторые антропометрические данные.

Результаты обследования дополняют информацией, полученной путем опроса и касающейся последствий перенесенных острых заболеваний и наличия хронических заболеваний, вредных привычек, отношения обследуемого к физическим упражнениям, а также условий труда.

На основании полученных данных указывается уровень физического развития, физической подготовленности, функционального состояния, определяется медицинская группа.

Результаты обследования, а также рекомендации по выбору средств ОФК и некоторые особенности методики их применения заносятся в «Паспорт здоровья», где должны фиксироваться и результаты наблюдений на последующих этапах.

Из всего множества отдельных показателей, индексов и тестов, описанных в отечественной литературе, наиболее соответствуют условиям и требованиям первичных и этапных массовых обследований показатели, объединенные в системы.

Для оценки степени производственного утомления или эффективности физических упражнений могут быть использованы отдельные показатели, как входящие, так и не входящие в эти системы, но отражающие специфику функциональных изменений и удобные для использования.

Для получения объективных и достоверных данных, например, при оценке эффективности ПГ, учитывают следующее:

1) количество испытуемых для массового исследования должно быть не менее 100 человек, а для углубленного исследования — не менее 20-30 человек;

2) группа испытуемых подбирается из рабочих одного цеха (производственного участка) и одинаковой профессии (сборщики, станочники и т.п.);

3) испытуемые подбираются примерно с одинаковым рабочим стажем, квалификацией, возрастом, одного пола;

4) опытные бригады обеспечиваются одинаковым инструментом, деталями, работой на одних и тех же станках;

5) исследования проводят в одних и тех же условиях с постоянным графиком работы и постоянным составом испытуемых;

6) эксперимент длится достаточное время (обычно не менее 3-5 мес.), а если изучается влияние сезонного фактора, то в течение года;

7) материалы исследования обрабатываются по ходу эксперимента, чтобы иметь возможность судить об их качестве;

8) обсуждение материалов целесообразнее производить совместно всем исследователям, с целью сопоставления полученных данных и их всестороннего анализа;

9) результаты исследования заносятся в протоколы, составленные по форме, соответствующей задачам исследования.

10) при выборе методов для научного исследования исходят из задач и особенностей проведения эксперимента в условиях производства.

Чтобы надолго не отрывать рабочих от станка, исследования проводят непосредственно на рабочем месте. При отсутствии такой возможности применяют портативную аппаратуру, которая позволит максимально приблизиться к обследуемому рабочему.

Для полноты проведения эксперимента целесообразно комплексное использование методов исследования, как педагогических и психологических, так и физиологических и гигиенических. Такое комплексное исследование позволяет более объективно и всесторонне изучить поставленные задачи. Методы исследования при оценке производственного утомления обычно подбираются в соответствии с характером работы, например, при тяжелой физической работе более информативными будут экспресс-методы оценки состояния системы кровообращения (пульс, АД, расчетные индексы), тогда как при легком физическом или умственном труде наиболее пригодными окажутся методики изучения зрительно-моторной реакции, двигательного анализатора, функции внимания и т.д.

Некоторые вопросы, например, о темпе и ритме выполняемых упражнений, о физической нагрузке в комплексах ПГ, предварительно изучают в лабораторных условиях. Результаты лабораторных исследований подлежат проверке в условиях производства. Такая проверка должна быть достаточно тщательной, чтобы убедиться в достоверности полученных результатов и в практическом значении сделанных выводов.

3. Основными показателями успешного применения ОФК служат данные об улучшении здоровья и повышении производительности труда рабочих.

Литература:

1. Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Мн: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн: Тесей, 2003. – 528 с.

3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн: Полымя, 1994. – 26 с.

Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б., Соколов В.А., Дашинский, А.К. Организация и методика определения эффективности производственной физкультуры: Учеб-метод. пособие / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, В.А. Соколов, А.К. Дашинский. – Мн., 1989.- С. 4-39

4. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ X ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА (6 часов)

Тема 10.1. (2 часа)

Понятие о физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работе с населением.

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Цель, задачи и основные направления организации физической рекреации и ФОР с населением по месту жительства.
2. Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР.

1. Актуальность задач по массовому развертыванию ОРФК среди населения, как по месту жительства, так и в местах массового отдыха, вызвана возрастанием роли физической культуры, спорта и туризма в духовном и физическом развитии народа, необходимостью эффективного

использования свободного времени с целью повышения двигательной деятельности и укрепления здоровья населения, восстановления производительных сил человека и повышения производительности труда, предотвращения нарушений норм общественного порядка.

Задачами ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения являются:

- 1) пропаганда ОРФК;
- 2) привлечение максимального числа трудящихся и учащейся молодежи к систематическим занятиям ОРФК;
- 3) воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и приобщение к нему;
- 4) реклама форм и видов ОРФК;
- 5) сдача нормативов комплекса «Здоровье»;
- 6) воспитание прикладных навыков и умений;
- 7) идейно-политическое и патриотическое воспитание;
- 8) обмен передовым опытом;
- 9) оценка эффективности проводимых занятий и мероприятий

ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения имеет свои специфические особенности. Они заключаются в том, что управление ОРФК, будучи подсистемой всего физкультурного движения, одновременно является и подсистемой воспитательной работы с населением, осуществляемой в жилых микрорайонах, парках культуры и отдыха, санаториях, на базах отдыха и других объектах на основе комплексного подхода исполкомами, профсоюзными, ведомственными и общественными организациями, спонсорами и др.

Управление ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения как подсистемой основано на тех же принципах и методах, на которых строится система управления физкультурным движением в целом. Это принципы демократичности, научности, объективности, конкретности, оптимальности, стимулирования, единства массовости физкультурного движения и роста спортивного мастерства, территориально-отраслевого подхода в управлении, сочетания общественных и государственных начал.

Общее руководство ОРФК, в частности, по месту жительства населения, осуществляется управлениями по физической культуре и спорту в тесном контакте с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами коммунального хозяйства, образования, здравоохранения и другими заинтересованными в этой работе организациями.

2. Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»; Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь; Постановление Кабинета Министров Республики Беларусь «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках

республики» от 27 ноября 1996 г. № 760; Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г. № 832; Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства от 28 июня 2004 г. № 766.

Литература:

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

2. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 10.2. (2 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы.

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Формы организации ФОР с населением по месту жительства.
2. Методика организации занятий ФОГ, разновидности ФОГ, организация набора в ФОГ. Требования к комплектованию ФОГ.
3. Особенности методики проведения занятий в секциях по видам спорта.
4. Основные требования к организации занятий в школах здоровья.
5. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

1. Основными формами организации ОРФК по месту жительства являются группы здоровья, спортивные секции, группы по интересам, спартакиады, дни здоровья, спортландии, соревнования, турпоходы, физкультурно-спортивные праздники и др.

Они, как правило, организовываются ФОКаами, физкультурно-спортивными комплексами (ФСК), культурно-спортивными комплексами (КСК), жилищно-эксплуатационными службами (ЖЭС) и др.

2. Физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ) являются доступными формами привлечения населения к регулярным занятиям ОФК и МС, внедрения здорового образа жизни, пропаганды активного отдыха и призваны с помощью средств ОФК способствовать укреплению здоровья, предупреждению заболеваний, повышению общей работоспособности и продлению творческого долголетия.

ФОГ (общей физической подготовки, здоровья, атлетической и ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга, закаливания, оздоро-

вительного бега, плавания), а также секции по отдельным видам спорта с оздоровительной направленностью работают под руководством специалистов по ОФК и МС, имеющих высшее и среднее специальное (физкультурное) образование, звание «заслуженный мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «мастер спорта», как бывшего СССР, так и Республики Беларусь, звание гроссмейстера по шахматам или шашкам, прошедших специальные курсы, имеющих незаконченное высшее физкультурное образование (не менее трех курсов вуза), а также лиц, имеющих медицинское образование.

Комплектование ФОГ проводится по заключению лечебного учреждения и осуществляется с учетом возраста (в том числе дети, начиная с 5-летнего возраста), состояния здоровья, уровня физической подготовленности и наполняемости в пределах 15-20 человек. В отдельных случаях при занятиях с лицами пожилого возраста (мужчины — 60 лет и более, женщины — 55 лет и более), лицами со слабым физическим развитием и лицами, отнесенными к специальной медицинской группе, наполняемость групп составляет 12-15 человек. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся круглогодично 2-3 раза в неделю в соответствии с учебными планами, расписанием занятий. Продолжительность одного занятия устанавливается в зависимости от контингента занимающихся, в пределах 45-90 мин.

3. Секции по видам спорта являются более привлекательной формой физкультурно-оздоровительных занятий. Тренировка хоть и оздоровительной направленности, но осуществляется с элементами спортивной подготовки. Занимающиеся осваивают технику спортивных видов, выполняют достаточно объемные тренировочные нагрузки, могут участвовать в массовых соревнованиях. Кратность тренировок в неделю составляет 2-3 раза, средняя продолжительность 60-90 мин.

Секционные занятия проводятся с использованием, как правило, одного избранного вида. Содержание занятий может иметь следующую направленность:

- 1) циклические аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт, бег на лыжах, гребля);
- 2) игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон);
- 3) гимнастические упражнения (разновидности ритмической гимнастики, атлетическая гимнастика, разновидности восточной гимнастики);
- 4) восточные единоборства;
- 5) туризм.

При занятии избранным видом спорта необходимо таким образом организовать тренировочный процесс, чтобы обеспечить решение всех оздоровительных задач. Углубленная специализация может препятствовать формированию широко разветвленного и стойкого оздоровительного эффекта. Например, для группы оздоровительного бега следует планировать

упражнения на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств, а в группе атлетической гимнастики — общую выносливость.

Физкультурно-оздоровительные группы, а также секции по отдельным видам спорта работают под руководством специалистов по физической культуре и спорту, имеющих высшее и среднее специальное (физкультурное) образование. Кроме того, к проведению тренировочного процесса могут быть допущены бывшие или действующие спортсмены со званием Заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса и мастер спорта. Для работы им необходимо повысить квалификацию на специальных курсах. Также имеют право проводить занятия лица с незаконченным высшим физкультурным образованием (не менее трех курсов вуза) и выпускники медицинских учебных заведений.

4. Школы здоровья предназначены для подготовки человека к ведению здорового образа жизни. Основными направлениями в работе школы являются: освоение навыков здорового образа жизни, изучение основ физкультурно-оздоровительных занятий, проведение физкультурно-оздоровительных занятий, участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Приоритет в школе здоровья должно иметь освоение так называемых «оздоровительных систем». Это комплексные программы, включающие в себя, наряду с оздоровительной тренировкой, правила питания, закаливание, регулирование психического состояния, технику преодоления вредных привычек.

Школа здоровья открывается при наличии не менее 15 учебных групп или не менее 200 занимающихся. В состав школы здоровья входят физкультурно-оздоровительные группы, секции, клубы по спортивным интересам.

Общее руководство деятельностью физкультурно-оздоровительных групп, секций, клубов по спортивным интересам осуществляется предприятиями, учреждениями и организациями, при которых они были созданы (коллективы физической культуры, спортивные клубы, общества, спортивные сооружения, учебные заведения, детские дошкольные и внешкольные учреждения, культурно-спортивные комплексы, физкультурно-спортивные клубы, физкультурно-оздоровительные центры, физкультурно-оздоровительные комбинаты, в том числе по месту жительства, лечебно-профилактические учреждения, дома отдыха, турбазы, профилактории и др.).

Организационно-методическое обеспечение работы клубов по спортивным интересам, школ здоровья осуществляется отделами по физической культуре, спорту и туризму районных, городских исполкомов.

Спортсооружения, организация, учреждения, при которых созданы и работают физкультурно-оздоровительные группы, секции, клубы по спортивным интересам, школы здоровья, должны иметь:

- положение о физкультурно-оздоровительных группах;

- устав клуба по спортивным интересам, состав совета;
- положение о школе здоровья;
- расписание занятий, программы, учебные планы;
- журналы учебных групп, картотеку на всех занимающихся или медицинские карточки.

Работники, ведущие занятия в группах, командах, секциях, должны иметь следующую документацию:

- годовой план учебно-тренировочной работы;
- поурочные планы-конспекты;
- журнал учета работы группы (секции) с регистрацией антропометрических данных, физиологических и функциональных изменений.

5. Занятия физическими упражнениями в групповой форме тем не менее имеют ряд недостатков, которые даже могут ограничивать физкультурную активность. Работающих людей в первую очередь затрудняет необходимость подчиняться расписанию работы физкультурно-оздоровительных групп. Так, причина «не устраивает время работы спортивных секций» занимает одно из ведущих мест в перечне мотивов физкультурной пассивности. Кроме того, потенциальных физкультурников может не устраивать перечень физкультурно-оздоровительных групп. И, наконец, подобные услуги могут попросту отсутствовать. В этом случае занятия организовываются и проводятся самостоятельно.

Отличительная особенность самостоятельных занятий заключается в том, что они осуществляются без педагогического контроля. Согласно данным социологических исследований, более половины всех физкультурников занимаются физическими упражнениями в самостоятельной форме. Привлекательность данной формы объясняется удобством планирования времени тренировок. Кроме того, занимающийся волен по своему усмотрению подбирать вид упражнений и параметры физической нагрузки.

Самостоятельные занятия выполняются как индивидуально, так и в самостоятельной групповой форме. Индивидуальные занятия включают в себя следующие разновидности физических упражнений: утренняя гигиеническая гимнастика, пешие прогулки, оздоровительный бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде и др. В форме самостоятельных групповых занятий проводятся самодеятельные игры, а также занятия индивидуальными видами спорта при условии проведения тренировки лидером.

Главный недостаток самостоятельных занятий связан с отсутствием педагогического контроля. Как известно, оздоровительный эффект мышечной тренировки формируется только при соответствующем оптимуме физической нагрузки. Негативные последствия самостоятельных занятий главным образом связаны с несоблюдением методических принципов дозирования физической нагрузки. Это чревато следующими по-

следствиями:

- форсирование и передозировка нагрузки;
- недостаточный объем нагрузки, отсутствие выраженного оздоровительного эффекта;
- неправильное закрепление техники;
- увеличение риска травм опорно-двигательного аппарата.

Наиболее опасное негативное последствие неправильной методики тренировки связано с передозировкой нагрузки. Развивающееся при этом состояние перетренированности опасно снижением иммунитета, развитием травм.

Факторы, которые влияют на объем, интенсивность и направленность самостоятельных занятий:

- уровень потребностей и психологической ориентации;
- уровень необходимых знаний, способностей и опыта, уровень физической подготовленности;
- объем и качество научной и методической информации;
- материально-техническое обеспечение.

В целом можно констатировать, что качество построения и эффективность таких занятий в наибольшей степени зависят от уровня физической образованности занимающегося.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обеспечиваются в парках культуры и отдыха, лесопарковых зонах, которые для этого оборудуются тропами здоровья, плоскостными спортивными сооружениями, пунктами проката спортивного инвентаря. Методическая помощь занимающимся обеспечивается в учебно-консультационных пунктах, а также при помощи информационных щитов на тропах здоровья.

Литература:

1. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

3. Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

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

5. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 10.3. (2 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1.Формы организации ФОР с населением по месту жительства.
2.Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в парках культуры и отдыха.

3.Организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в учреждениях лечебно-оздоровительного и рекреационно-оздоровительного отдыха (санатории, профилактории, дома отдыха, базы отдыха), туристских учреждениях (турбазы).

1. Основными формами ОРФК в местах массового отдыха населения являются:

- индивидуальные занятия (самостоятельные);
- групповые занятия под руководством тренера (педагога);
- массовые физкультурные мероприятия (соревнования, вечера, праздники, показательные выступления и др.).

Индивидуальные и групповые занятия условно можно разделить на формы оздоровительной и спортивной направленности. К оздоровительным формам работы относятся: гигиеническая гимнастика, занятия в группах оздоровительного бега, ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, группах здоровья и ОФП, группах закаливания и зимнего плавания, восточных единоборств.

2. Парки культуры и отдыха (ПКиО) являются основным видом зон массового отдыха населения, имеют юридический статус, кадровое, финансовое и материально-техническое обеспечение. Это создает благоприятные условия для проведения активного отдыха и здорового досуга широких слоев населения, организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. В этой связи на ПКиО возложены следующие функции:

- укрепление и расширение материально-спортивной базы, строительство, реконструкция и ремонт на долевых началах спортивных сооружений, приобретение спортивного инвентаря коллективного пользования, оборудование маршрутов здоровья, терренкуров, освещенных лыжных трасс, катков, детских спортивных площадок, бассейнов на

естественных водоемах, аттракционов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности;

- обеспечение условий для круглогодичных занятий ОФК и спортом различных групп населения, создание физкультурно-оздоровительных групп;

- обеспечение проведения врачебного контроля и постоянного медицинского наблюдения за занимающимися ОФК и спортом;

- организация и проведение зрелищных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- проведение широкой пропаганды ОФК, проведение разъяснительно-консультационной работы по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств наглядной агитации, проведением лекций, бесед, радиопередач, спортивных праздников с показательными выступлениями, демонстрацией специальных кинофильмов.

Руководство по организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ПКиО осуществляет спортивный отдел, инструктор физической культуры и спорта.

К проведению занятий, тренировок, соревнований, спортивных праздников и других мероприятий привлекаются тренеры, инструкторы и судьи по спорту, а также специалисты, знающие особенности этой работы.

Спортивный отдел, инструктор парка организуют свою работу по планам, утвержденным дирекцией парка и согласованным с городским (районным) управлением по физической культуре, спорту и туризму.

Хорошо оборудованный и оснащенный необходимым инвентарем ФСК (зона) парка является прекрасной базой для организации работы спортивных секций и команд по волейболу, баскетболу, футболу, городкам, ручному мячу, хоккею, лыжам, легкой атлетике и другим видам спорта.

Соревнования и физкультурно-спортивные праздники являются наиболее интересными мероприятиями ПКиО. В их программу могут быть включены соревнования по различным видам спорта, открытые старты, спортивные конкурсы лучшего бегуна, метателя, блицтурниры, комбинированные эстафеты и т.д.

Кроме того, могут проводиться физкультурно-спортивные соревнования массового типа, т.е. технически несложные, популярные, проводимые по упрощенным правилам, не требующие дорогого оборудования, инвентаря и длительной подготовки к ним: разнообразные эстафеты спортивно-развлекательного характера, дозированная ходьба, бег, катание на велосипедах, роликовых коньках, на лодках в парках, где имеются водоемы, массовые традиционные легкоатлетические кроссы, подвижные и настольные игры. В зимнее время — хоккей, футбол на снегу, катание с гор на санках, лыжах и другие виды занятий.

3. Санатории — это учреждения лечебно-реабилитационного профиля, основное назначение которых связано с медицинской и социальной реабилитацией поступающих в них на лечение и отдых различных слоев

населения. В санатории направляются больные, прошедшие полный курс лечения в стационаре больницы. В соответствии с перенесенным заболеванием или хирургической операцией больных направляют в соответствующий виду заболевания санаторий на срок лечения, в зависимости от характера и тяжести болезни до 1-3 мес. и более. Лечение больных может проводиться в местных санаториях и санаториях других регионов. В местных санаториях, в той же климатической зоне, где больной проживает постоянно, лечение проходит более успешно и способствует более быстрому восстановлению утраченных функций организма.

В комплексе медицинской и социальной реабилитации отдыхающих вопросы использования разнообразных средств ОРФК, научное обоснование методов врачебного контроля за здоровьем лиц, занимающихся физическими упражнениями, совершенствование исследовательских методик для клинко-физиологического изучения медицинских проблем ОРФК привлекают все большее внимание научных и практических работников в области спортивной медицины, лечебно-реабилитационной и оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Для успешного применения средств ОРФК, двигательных режимов в сочетании с климатотерапией в комплексе средств медицинской и социально-трудовой реабилитации отдыхающих в санаториях немаловажным является вопрос о мере применения различных средств и форм ЛФК и ОРФК, классификации и содержании двигательных режимов применительно к различным категориям больных и методике их использования в каждом конкретном случае.

Характеристика двигательных режимов:

двигательный режим № 1 — щадящий — назначается больным с выраженными хроническими заболеваниями: органов дыхания (бронхиты в стадии неустойчивой ремиссии или затянувшегося обострения, бронхиальная астма с эмфиземой легких, хроническая пневмония в фазе затянувшегося обострения, состояние после хирургических вмешательств на легких после 6-8 недель после операций при гладком течении послеоперационного периода и др.); ССС (стенокардия, инфаркт миокарда не менее шести месяцев после заболевания, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь стадии 2-А, ЧСС в покое до 100 уд./мин и др.); нервной системы (неврозы, невротения, остаточные явления перенесенного энцефалита);

двигательный режим № 2 — щадяще-тренирующий — назначается больным с заболеваниями в стадии ремиссии и компенсации утраченных функций организма: органов дыхания (хронические бронхиты и пневмония в фазе неустойчивой ремиссии, бронхиальная астма с эмфиземой легких с приступами один раз в два месяца и др.); ССС (стенокардия с приступами 1-2 раза в месяц, инфаркт миокарда не менее 1 года после заболевания, ревматизм митрального клапана неактивной фазы, гипертоническая болезнь 1-2-й стадии, ЧСС в покое до 90 уд./мин); нервной системы (неврастения, синдром раздражительной слабости с депрессивными явлениями и др.);

двигательный режим № 3 — тренирующий — назначается больным с начальными формами органических заболеваний в фазе ремиссии и полной компенсации: органов дыхания (хронический бронхит, эмфизема легких, бронхиальная астма, пневмония); ССС (гипертоническая болезнь не выше 1-й стадии, ишемическая болезнь сердца без нарушений ритма и проводимости, инфаркт миокарда не менее 12 мес. со стойкой компенсацией процесса, ЧСС в покое до 80 уд./мин; нервной системы (при стабильных компенсаторных показателях функционального состояния нервной системы);

двигательный режим № 4 — интенсивно-тренирующий — назначается отдыхающим-больным в фазе длительной ремиссии (не менее одного года) и полной компенсации функций органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем после перенесенных заболеваний.

Санатории-профилактории являются учреждениями оздоровительно-профилактической направленности, основное назначение которых связано с укреплением здоровья трудящихся, повышением их работоспособности в условиях производственного процесса. Эти здравницы относятся к здравоохранению по своим целям, поскольку их работа связана с решением медицинских задач, а в экономическом и административном отношении они подчинены промышленным предприятиям и их профсоюзным органам.

Преимущества санаториев-профилакториев перед другими здравницами заключаются в том, что рабочие укрепляют свое здоровье без отрыва от производства, не затрачивая на это свой отпуск; им не требуется время на акклиматизацию и адаптацию, не нужно нести расходов на проезд в места лечения и отдыха и обратно.

В соответствии с мощностью коечного фонда создаются микро-санатории-профилактории на 25 мест и санатории-профилактории большей мощности — на 200 мест, которые по своему лечебно-оздоровительному оборудованию имеют кабинеты лечебного массажа, электросвето-, тепло- и водолечения, лечебной физкультуры, грязе- и бальнеотерапии, сауны, плавательные бассейны, комнаты психологической разгрузки, иглоукалывания и косметические кабинеты.

Основу санаторно-курортного лечения составляет режим.

Режим — это установленный и научно обоснованный распорядок жизни отдыхающего в санатории-профилактории, регламентирующий время пребывания на работе, лечение, питание, отдых. По существу — это комплекс мероприятий, состоящий из общесанаторного, санаторного и индивидуального режимов.

Общесанаторный режим — мероприятия, предпринимаемые администрацией здравницы для создания оптимальных условий лечения и отдыха трудящихся. Важнейшими его условиями является создание в профилактории высокой санитарной культуры, комплекса бытовых услуг для отдыхающих, обеспечение максимальной тишины для отдыха, четкий распорядок работы лечебных кабинетов.

Санаторный режим — четкий, твердо установленный распорядок дня, строго соблюдаемый как больными, так и персоналом: подъем, утренняя гимнастика, завтрак, обед, ужин, отдых, отход ко сну.

Индивидуальный режим определяет лечащий врач индивидуально для каждого больного с учетом специфики его труда, характера заболевания и общего состояния.

Групповые и индивидуальные занятия физическими упражнениями рекомендуется проводить с использованием тренажеров или различных физических упражнений по интересам 3-4 раза в неделю продолжительностью от 35 до 45 мин. К числу применяемых здесь тренажеров можно отнести: гимнастический комплекс «Здоровье», «Бегущую дорожку», велотренажеры, одинарные и двойные мини-батуты, диск «Здоровье», силовые устройства «Кавказец», «Змеевчанин», гребной тренажер и ряд других. В зависимости от состояния здоровья и подготовленности занимающихся, занятия проводятся с нагрузками определенной интенсивности и соответствующими им объемами физических упражнений, т.е. в определенных индивидуальных режимах.

В числе оздоровительно-рекреационных мероприятий с использованием средств ОРФК в санаториях-профилакториях определенное место занимают мини-соревнования по отдельным видам спорта, преимущественно личного характера: настольному теннису, шахматам, шашкам, бильярду. При наличии спортивных площадок проводятся соревнования по мини-футболу, бадминтону, баскетболу, волейболу по упрощенным правилам. Желающие участвовать в них допускаются по разрешению врача.

Дома отдыха, пансионаты, туристские базы относятся к категории здравниц оздоровительно-рекреативной направленности.

Дома отдыха и пансионаты. Для реализации функций, присущих такого рода здравницам, в план их социального развития с учетом специфики местных условий включаются разделы, предусматривающие следующие мероприятия: строительство и оборудование спортивной базы для занятий различными видами физических упражнений; приобретение спортивного инвентаря и оборудования, строительство и оборудование комплексов физио- и гидропроцедур, оборудование «тропы здоровья», реконструкция пляжа; подготовка общественных физкультурных кадров и др., привлечение отдыхающих к активным занятиям различными видами физических упражнений, организация физкультурно-оздоровительных групп среди отдыхающих. Исходя из плана социального развития дома отдыха, пансионата составляется план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на год, на его основе — план физкультурно-оздоровительной работы на сезон или месяц.

Организацией массовой физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха, пансионатах занимается инструктор физической культуры. В его обязанности входит: составление планов работы, разработка комплексов

упражнений для утренней гимнастики, формирование (совместно с медицинскими работниками) из числа отдыхающих групп физкультурно-оздоровительной направленности и спортивных секций, организация всей физкультурно-оздоровительной работы среди отдыхающих, осуществление совместно с медицинскими работниками контроля за состоянием места занятий и соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, его выдачей и хранением, организация совместно с культработниками агитации и пропаганды ОРФК среди отдыхающих, учет и отчетность по физкультурно-оздоровительной работе.

Инструктор по физической культуре отбирает из числа отдыхающих активных физкультурников и спортсменов, которые становятся его помощниками при проведении физкультурно-спортивных мероприятий в качестве судей и тренеров команд.

В основе всей оздоровительной работы в домах отдыха, пансионатах лежит оптимальный двигательный режим, предусматривающий во все сезоны года возможно более длительное пребывание отдыхающих на воздухе, аэрацию помещений, широкое использование солнца, воздуха, воды с целью закаливания организма, профилактику и лечение ультрафиолетовой недостаточности. В холодный период года — облучения в фотариях. Летом — принятие солнечных и воздушных ванн в аэросоляриях, на климатоплощадках и пляжах.

Необходимым условием эффективности физкультурно-оздоровительных занятий является медико-педагогический контроль. У занимающихся в группах «Здоровье» проводится сбор анамнестических данных, подсчет ЧСС, измерение АД, ЖЕЛ, определение массы тела, динамометрия. Эти данные вносятся в карточку самоконтроля каждого занимающегося. На этой основе разрабатывается объем и интенсивность физических нагрузок (с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, состояния здоровья и физической подготовленности отдыхающего). Комплексное применение средств ОРФК при занятиях в группах ОФП, СФП, «Здоровье» контролируется путем применения различных функциональных нагрузочных проб.

Туристические базы. Они характеризуются как учреждения физкультурно-оздоровительной и рекреативной направленности, работающие посезонно или круглогодично. Продолжительность отдыха в них — от 12 до 15 дней.

Основными направлениями работы на турбазе являются:

- организация туристских походов;
- организация соревнований по туристской технике и спортивному ориентированию;
- массовые физкультурно-рекреативные мероприятия;
- культурные мероприятия.

На турбазах туристские походы являются основным средством физкультурно-оздоровительной работы. Они могут быть как однодневными,

так и многодневными, включая категорийные, с различными способами передвижения (водные, горные, велосипедные, спелеотуризм и др.). Категорийные походы классифицируются от 1-й до 5-й категорий сложности в зависимости от длительности, сложности маршрута, в зависимости от категории предъявляются требования к физической, технической и тактической подготовке туристов. В течение всего периода отдыха на турбазе отдыхающие осваивают элементы туристской техники, приобретают навыки ориентирования на местности. Как итог освоения знаний и формирования за смену навыков проводятся соревнования, содержащие упражнения естественно-прикладного характера: преодоление естественных препятствий, плавание, гребля, езда на велосипеде, элементы техники туризма (подъем по склону — траверс — спуск; вязка узлов по заданию на время; наведение и преодоление переправ с помощью веревки, по бревну, по камням, по шестам; упражнение «маятник»; перенос пострадавших на импровизированных носилках и т.п.). В программу соревнований могут включаться и элементы спортивного ориентирования: азимутный ход, прохождение дистанции по выбору или в заданном направлении. Может проводиться и комбинированная эстафета, включающая элементы туристской техники и спортивного ориентирования.

Массовые физкультурно-рекреативные мероприятия на турбазе могут включать «Праздники здоровья», водный «Праздник Нептуна», праздники «Туристская тропа», «Всей семьей на старт» и др.; конкурсы спортивного танца, конкурсы «Чудо-руки», «Тянем-потянем», соревнования по армрестлингу. Конкурс «Чудо-руки» предполагает проведение соревнований по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Конкурс «Тянем-потянем» включает соревнования по перетягиванию каната между различными командами. Кроме этого проводятся соревнования по волейболу на призы «Лесного волейбола», «Пляжного волейбола» и др. Всегда популярны, как показывает опыт, соревнования по мини-футболу на лесной поляне.

В программу проведения культурных мероприятий включаются конкурсы на лучшую туристскую песню, газету, бивуак, приготовление пищи и др. Могут включаться и такие мероприятия, как проведение спортивного вечера, конкурсы на лучшую художественную самодеятельность между туристскими отрядами, семьями, вечера «Туристский костер», посвященные открытию и закрытию смены, конкурсы красоты и т.д.

К обязательным физкультурно-оздоровительным мероприятиям в условиях турбазы относятся и ежедневная утренняя зарядка, проводимая дежурным инструктором через 15 мин после подъема на открытом воздухе в течение 20 мин с музыкальным сопровождением.

Немаловажным в организации физкультурно-оздоровительной работы на турбазе следует считать обучение природоохранным, противопожарным действиям и мерам безопасности в лагере, на воде и в походах.

Особо следует отметить, что при проведении на турбазах всех названных физкультурно-оздоровительных и рекреативных мероприятий

необходимо обеспечить постоянный медицинский контроль и регулярно проводить оперативное подведение итогов и награждение победителей, активных участников вышеперечисленных мероприятий.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ XI ПРОГРАМИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 часа)

Тема 11.1. (2 часа)

Структура и содержание фитнес-программ

Лекционное занятие (2 часа)

План

1. Составляющие компоненты фитнес-подготовки.
2. Основные принципы тренировки в фитнесе.
3. Организация и методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
4. Авторские программы оздоровительного бега.
5. Компоненты фитнес-технологий на основе ритмо-атлетической аэробики.
6. Пластико-атлетическое направление фитнеса.
7. Фитнес упражнения с использованием тренажёров и устройств.

1. Современные основополагающие результаты в сфере физической культуры и спорта и смежных отраслей знаний позволяют создавать новые технологии, направленные на удовлетворение двигательной активности человека.

Необходим поиск новых парадигм, определяющих направление исследований, интеграцию, систематизацию и классификацию научных и опытных данных.

Установившиеся традиционные понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовленность», «физическое воспитание», «физическое развитие» и ряд других дополнились новой международной и междисциплинарной терминологией, которая расширяет теоретическую и практическую базу знаний.

Особенно заметно обогатилась новыми понятиями и терминами ОФК под влиянием новых авангардных форм и систем двигательной деятельности.

К таким терминам, в первую очередь, можно отнести: фитнес, калланетик, шейпинг, пилатес, стретчинг и др.

Благодаря американскому медику Кеннету Куперу, тренеру по легкой атлетике Артуру Лидьярду из Новой Зеландии, американке Джейн Фонде в практику вошло понятие и новое направление – «аэробика», впитавшее в себя ряд течений и форм двигательной активности.

В современном обществе ОФК занимает весомое место в системе культурных ценностей. Прежде всего, это определяется тем, что ОФК способствует повышению функциональных возможностей организма, профилактике заболеваний, оптимизации двигательного режима за счет активного отдыха.

Структурными компонентами ОФК являются фитнес-технологии, которые имеют свою направленность, особенность и специфику.

Фитнес											
Циклические упражнения	Ритмо-гимнастическая аэробика					Упражнения на тренажерах		Пластико-атлетические программы			
Терренкур, джоггинг, плавание, езда на велосипеде, лыжи, гребля и т.д.	классическая аэробика	степ-аэробика	шейпинг	танцевальная аэробика	силовая аэробика	Упражнения (циклические) на кардио-тренажерах	Упражнения на силовых тренажерах	калланетика	пилатес	йога	стретчинг

2. На основании общеметодических принципов физического воспитания (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов) применительно к занятиям фитнесом выделим следующие:

- принцип систематичности;
- принцип постепенного увеличения нагрузки;
- принцип специфичности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип устойчивости обучения;
- принцип доступности и индивидуальности.

3. Начиная занятий ходьбой и бегом, следует помнить и соблюдать следующие правила:

- перед тренировкой тщательно проверьте состояние своей обуви;
- нагрузка должна нарастать постепенно;
- бегать следует не реже 3-х раз в неделю и не менее 20 мин.
- не следует увеличивать скорость бега при виде других, более подготовленных бегунов, соблюдайте темп ходьбы или бега оптимальный для вас;
- постепенно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;

➤ наибольший оздоровительный эффект достигается тогда, когда длительность бега приближается к 1 часу;

➤ в процессе ходьбы или бега следует постоянно следить за частотой пульса, величины которой должна быть оптимальной и не превышать максимально допустимую для вашего возраста.

После нескольких месяцев занятий можно повышать общий объем нагрузки, вначале за счет повышения длительности, затем за счет повышения интенсивности ходьбы или бега.

Контроль за состоянием здоровья в процессе занятий осуществляется по ЧСС. Для лиц молодого возраста и с хорошим физическим состоянием предельная верхняя граница ЧСС определяется по формуле: $220 - \text{возраст}$.

После окончания бега обязательно следует пройти 3-5 минут быстрым шагом и выполнить несколько дыхательных упражнений. После тренировки следует принять сначала теплый, а затем контрастный душ. Минимальная же норма занятий – 3 раза в неделю по 30 мин. Бегать можно в любое время, когда вам более удобно, следует только помнить, что между беговой тренировкой и приемом пищи должен быть перерыв не менее 60 минут.

Для достижения наибольшего оздоровительного эффекта в процессе занятий ходьбой и бегом необходимо соблюдать следующие рекомендации:

➤ при занятиях нужно смотреть на 10-15 метров вперед, туловище держать прямо, практически без наклона вперед, руки согнуты в локтях под углом примерно 90° , кисти не следует сжимать в кулаки;

➤ все движения должны быть свободными, обеспечивающими непринужденное свободное дыхание и, как следствие, отдаляющее наступление утомления;

➤ во время занятий необходимо избегать одышки и стараться дышать носом или вдох выполнять носом, а выдох ртом;

➤ при повышенном темпе ходьбы или бега необходимо дышать носом и ртом одновременно, но при сильном морозе и ветре необходимо вдох делать носом, а выдох ртом. Особое внимание необходимо уделять экипировке. При регулярных занятиях болоньевые брюки и куртки надевать не рекомендуется, так как они затрудняют обмен воздуха, за исключением занятий при сильном ветре. Одеваться нужно по погоде так, чтобы в процессе занятий, по мере прогрева, часть одежды можно было снять, что в свою очередь увеличивает эффект закаливания. Для занятий ходьбой и бегом очень важно подбирать обувь в соответствии с антропометрическими данными. Правильно подобранная обувь для занятий позволит уберечь ноги от травм, избежать потертостей и неприятных ощущений в икроножных мышцах. Час быстрой ходьбы в день — это норма, но к ней надо еще подготовиться, подвести свой организм к состоянию, при котором он без напряжения справится с этой нормой. Начальная длина дистанции – 1600-2000 метров (по самочувствию), темп ходьбы чуть быстрее обычной прогулочной, но не напряженный, пульс должен быть 110-120 уд/мин, занятия рекомендуется начинать с 3-х раз в неделю.

Основой методики построения тренировочного процесса на занятиях оздоровительным бегом является:

- постепенность увеличения вначале длительности, затем скорости бега;
- равномерный темп бега в пульсовом режиме 120-140 уд/мин для занимающихся в возрасте 30-40 лет; 110-130-в возрасте 41-50; 100—120 — в возрасте 51-60 лет;
- дозирование беговой нагрузки и контроль за физическим состоянием осуществляется по частоте сердечных сокращений. В течение 10 минут после бега она должна полностью восстановиться или снизиться не менее чем на 70-75%. Если через 10 минут ЧСС снизилась на 50% и менее - реакция организма на нагрузку плохая, нагрузку нужно снизить.

В первые несколько месяцев занятий происходит лишь увеличение длительности бега. Только после того, как организм привыкнет к длительному и медленному бегу, можно ставить более серьезные задачи, т.е. увеличение скорости. Если во время бега появляется чувство сильной усталости, слабости, теснения в груди или боль в боку, нужно снизить скорость или даже перейти на ходьбу. Если после ряда тренировок чувствуется усталость, вялость, разбитость, нежелание тренироваться, нужно сократить количество занятий в неделю, уменьшить дистанцию или временно заменить бег прогулками. Если и это не помогает, необходимо обратиться к врачу.

4. *Программа занятий С. Розенцвейга (1982).* Для начинающих заниматься оздоровительным бегом американский доктор С. Розенцвейг рекомендует сначала освоить ходьбу и лишь после того, как без особого напряжения будет пройдено расстояние 5 км за 45 мин, можно приступить к занятиям по программе бега и ходьбы. В первое время заниматься бегом нужно не более 3 раз в неделю и никогда 2 дня подряд. Затем количество занятий увеличивается до 4-5 раз в неделю. Для поддержания здоровья 30 мин оздоровительного бега в день - вполне достаточная нагрузка. Однако, если человек в состоянии пробежать 5-6 км за 30 мин 3-4 раза в неделю, что свидетельствует о достижении среднего уровня физической подготовленности, продолжительность пробежек можно постепенно увеличить, доведя их до 1 часа. При этом следует руководствоваться принципом чередования нагрузок и заниматься 4 раза в неделю. Вначале к двум занятиям из четырех можно добавить по 15 мин, но в остальные два занятия пробегать по 30 мин. Не раньше чем через 4 недели после таких занятий 4 тренировки в неделю можно проводить по 45 мин каждую. А еще через 4 недели к двум занятиям из четырех можно добавить по 15 мин, а остальные два занятия бегать по 45 мин. Такую нагрузку необходимо осваивать также в течение 4 недель.

Программа занятий Р. Гиббса (1981). Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом по предлагаемой программе, австралийский; доктор Р. Гиббс рекомендует выполнить тест ходьбы. С

помощью его определяют, сколько минут (максимально 10) человек способен быстро идти по ровной, местности, не ощущая усталости. Если новичок не в состоянии пройти 5 мин, занятия следует начинать с программы, соответствующей его подготовленности.

У Р. Гиббса все занятия подразделяются на программы 16 недель. Перед каждым занятием нужно выполнять разминку, используя упражнения на гибкость. Особое внимание уделяется разминке икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра. Вначале следует, заниматься через день, доводя, число занятий до 5-6 раз в неделю.'

Программа занятий А. Астранда и К. Родаля (1970). Эта программа предусматривает занятия по следующей схеме:

1. Ходьба и бег трусцой - 5 мин.
2. Повторное взбегание на горку (дистанция 25 шагов) с максимальной или допустимой по состоянию здоровья скоростью и спуск вниз - 5 раз.
3. Бег по ровной местности со скоростью 80% от максимальной в течение 3-4 мин с последующим отдыхом в течение 3 мин - 3-4 раза.

У нетренированных пожилых людей в начальной стадии тренировок бег заменяется быстрой ходьбой.

В некоторых программах занятий, рекомендованных для людей разного возраста, используются гимнастические упражнения (дыхательные, общеразвивающие, на расслабление мышц), бег и ходьба.

Общая структура занятия выглядит так: 2-3 дыхательных упражнения (каждое упражнение повторяется 10-15 раз), 5-8 общеразвивающих упражнений (каждое упражнение повторяется 10-15 раз), ходьба и бег, 2-3 дыхательных упражнения, 3-5 упражнения на расслабление мышц.

5. Основными средствами ритмо-атлетической аэробики являются двигательные действия, выполняемые в соответствии с характером музыки.

В зависимости от педагогической направленности, физического, умственного и интеллектуального воздействия можно выделить определенные группы средств:

- естественные виды движений и их сочетание (ходьба, бег, прыжки);
- движения из хореографии;
- ОРУ с предметами и без предметов;
- технические и музыкальные средства обучения;
- современные и народные танцевальные движения;
- упражнения психорегуляции и релаксации.

Большинство движений, на которых построена ритмо-атлетическая аэробика – это танцевальные шаги и связки на основе ходьбы, бега, подскоков, махов, наклонов, поворотов и т.д.

Танцевально-атлетические движения относятся к движениям скоростно-силового характера с включением элементов динамической и

статической направленности. Они требуют точной дозировки силы и скорости мышечных сокращений, достаточно высокой координации перемещения частей тела.

Многообразие ритмо-атлетических аэробных комбинаций позволяет избирательно воздействовать на определенные мышечные группы.

Сочетание танцевально-гимнастических упражнений с ходьбой, бегом и силовыми блоками позволяет регулировать частоту сердечных сокращений, дыхания, дозировать нагрузку, разнообразить комплексы упражнений.

Компоненты технологий на основе ритмо-атлетической аэробики:

- классическая аэробика;
- танцевальная аэробика;
- степ-аэробика;
- шейпинг;
- силовая аэробика;
- гидроаэробика.

6. В настоящее время особую популярность приобрели направления аэробики, отличительной особенностью которых является плавное, спокойное выполнение упражнений. Их появление стало некой альтернативой и в то же время дополнением к интенсивной, темповой аэробике, где выражена нагрузка на сердце, легкие и опорно-двигательный аппарат. Пластико-атлетические программы, такие как калланетика, Пилатес, фитнес-йога, стретчинг, выполняются в основном в положении сидя и лежа. При этом отсутствует компрессионный (сдавливающий) эффект на позвоночник, происходит щадящая нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, что позволяет использовать данные программы для девушек с низким уровнем физической подготовленности. Тренирующий эффект выражен в проработке глубоко лежащих слоев мышц, что ведет к увеличению силы, гибкости, координации, коррекции фигуры, исправлению осанки и улучшению самочувствия в целом.

Компоненты пластико-атлетического направления фитнеса:

- калланетика;
- стретчинг;
- фитнес-йога;
- Пилатес.

7. В физическом воспитании студенток применяются различные технические средства. В первую очередь это устройства, моделирующие циклические упражнения (кардио-тренажеры):

- беговые дорожки (тредбаны);
- велотренажеры;
- рукошагоходы, эллиптические тренажеры;
- степперы;
- гребные тренажеры;
- дорожки для скольжения.

Беговые дорожки предназначены для выполнения несложных

упражнений (ходьба и бег), но диапазон существующих нагрузок невероятно широк в зависимости от продолжительности, скорости, общего количества повторений интервалов и характера отдыха (активный, пассивный).

Велотренажёры помогают эффективно снижать вес, укреплять практически все мышцы нижней части тела, а также отлично тренируют сердечно-сосудистую систему и повышают общую выносливость. Велотренажёры бывают классические вертикальные, имитирующие привычную езду на велосипеде, и горизонтальные, позволяющие проводить тренировку лежа. Особенность велотренажёров заключается в том, что по своей конструкции они не дают слишком интенсивной нагрузки, поэтому оптимально подходят для людей, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой, суставами и позвоночником.

Эллиптические тренажёры представляют собой имитаторы ходьбы, но они воздействуют как на мышцы ног, так и на мышцы рук. И этих тренажёрах рычаги для рук механически связаны с рычагами для ног, что позволяет работать мышцам всего туловища, а также увеличивать аэробную нагрузку на сердце.

Степперы (от англ. слова *step* — шагать) — простейшие имитаторы ходьбы. Это практически единственные тренажёры, которые позволяют выполнять упражнения максимально естественно, поскольку увеличивать или уменьшать нагрузку можно самостоятельно, нажав несколько кнопок на пульте. Здесь все зависит от выносливости снимающихся.

Вторую группу тренажёров составляют силовые тренажёры и устройства с отягощением и амортизаторами. Простейший вид силового тренажёра представляет собой гладкую скамейку с закрепленной или приставной стойкой для штанги. На таком тренажёре удобно выполнять упражнения для плечевого пояса, области груди и рук, делая упор на жим штанги и разведение рук с гантелями, а также выполнять упражнения для мышц пресса и нижних конечностей. В комбинированных силовых тренажёрах выделяют также следующие виды устройств:

- блочные;
- рычажные;
- фрикционные;
- сдвигающимися каретками;
- пружинные и с амортизаторами;
- вибромеханические и пружинные стимуляторы мышц.

На занятиях применяется также дополнительный инвентарь: скакалки, гантели, гимнастические палки, эспандеры, штанги, эластичные резиновые ленты, набивные мячи и др.

В качестве общефизических упражнений на тренажёрах для девушек можно рекомендовать комплекс на блочных и рычажных тренажёрах с отягощением.

Литература:

1. Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. – Мн.: Современные знания, 2006. – 85 с.
2. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.
3. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство ВГУ, 2007. – 76 с.

Тема 11.2. (2 часа)

Алгоритм составления фитнес-программ

Лекционное занятие (2 часа)

План:

1. Структура и содержание фитнес-программ.
2. Предпосылки развития новых фитнес-программ.
3. Составление тренировочных программ.

1. Фитнес-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором – спортивно-ориентированного или двигательного.

Классификация фитнес-программ основывается:

1. на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание);
2. на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег);
3. на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур).

Многообразие фитнес-программ не означает произвольность их построения – использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания.

Какой бы оригинальной ни была та или иная фитнес-программа, в ее структуре выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная обобщенная структура фитнес-программы может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Например, в фитнес-программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают 8 целевых компонентов или блоков:

- подводящий (подготовка организма занимающегося к занятию);
- аэробный (развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма);
- танцевально-хореографический (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);
- корректирующий (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- профилактический (профилактика различных заболеваний);
- дополнительный (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- произвольный (развитие музыкально-ритмических способностей);
- релаксационный (восстановление после занятий, снятие напряжения, на расслабление).

Важным компонентом современных фитнес-программ является стретчинг - система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах. Организованные после основной разминки, в конце аэробной или силовой части тренировки, а также в виде самостоятельного занятия стретчингом снижают чрезмерное нервно-психическое напряжение, ликвидируют синдром отсроченной боли в мышцах после нагрузок, служат профилактикой травматизма.

Неотъемлемый компонент фитнес-программ – оценка физического состояния занимающихся. Оцениваются основные составляющие: антропометрические показатели, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, силы и выносливости мышц, гибкость.

2. Предпосылки развития новых фитнес-программ:

- технология создания программ аккумулирует и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах;

- используются достижения науки и практики в области создания оздоровительных систем, что позволяет развиваться, образуя современные виды занятий;
- разрабатываются методики занятий различными видами спорта с оздоровительной и даже лечебной направленностью;
- появилось техническое оснащение спортивных залов для занятий, позволяющее разрабатывать совершенно новые комплексы упражнений;
- музыкальное сопровождение создается с помощью компьютеров, что привело к возникновению танцевальных видов занятий.

В структуре таких организаций, как Международная ассоциация оздоровительных, теннисных и спортивных клубов (IHRSA), Международная ассоциация двигательной активности и танцев (IDEA), Всемирная организация фитнеса (WFO), Европейская конфедерация «Спорт и здоровье» (CESS), и других, созданы специализированные подразделения, занимающиеся разработкой и внедрением передовых фитнес-программ.

К числу ведущих научно-исследовательских центров по разработке фитнес-программ в зарубежных странах относятся Институт аэробных исследований К. Купера США, основанный в 1970г., научный центр Университет У. Кекконена (Финляндия) и др.

Литература:

1. Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. – Мн.: Современные знания, 2006. – 85 с.
2. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.
3. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство ВГУ, 2007. – 76 с.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ I. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (30 ЧАСОВ)

ТЕМА № 1.4 (4 часа)

«Обзор научно-методической литературы по избранному направлению исследования»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы.

1. Основы работы с научно-методической литературой.
2. Правила библиографического описания литературных источников.
3. Язык и стиль ВКР.
4. Интернет-ресурсы.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
7. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.
8. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа (от выбора темы до защиты): учебное пособие / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 172 с.
9. Донской, Д.Д. Методика исследований в физической культуре / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 26 с.

Управляемая самостоятельная работа студента (2 часа).

Вопросы.

1. Основы работы с научно-методической литературой.
2. Специфика и логическая структура научного текста.
3. Составление библиографического списка по тематическому, алфавитному признакам.
4. Правила оформления выпускных квалификационных работ.
5. Интернет-ресурсы в процессе поиска научной информации.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

ТЕМА № 1.5 (2 часа)

«Выбор методов и методик исследования»

Практическое занятие 2 (2 часа).

Вопросы:

1. Общая характеристика методологии и методов познания.
 2. Педагогическое наблюдение, виды, организация наблюдений.
 3. Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента.
- Организация.
4. Контрольные педагогические испытания. Требования к проведению тестирования.
 5. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

ТЕМА № 1.6 (2 часа)

«Этапы проведения педагогического эксперимента в оздоровительной физической культуре»

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа).

Вопросы:

1. Этапы проведения педагогического эксперимента.
2. Постановка задач и выбор методов исследования на предварительном и основном этапах проведения педагогического эксперимента.
3. Выбор экспериментальных научно-исследовательских площадок.
4. Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.
5. Проведение пилотажных исследований.
6. Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группу, протоколов тестирования исследуемых показателей.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

ТЕМА № 1.7 (4 часа)

«Применение методов математической статистики в научно-исследовательской деятельности студентов»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

- 1.Вычисление средней арифметической величины.
- 2.Вычисление стандартного отклонения.
- 3.Вычисление коэффициента вариации и стандартной ошибки.
- 4.Линейный, ранговый коэффициенты корреляции и их вычисление.

Литература:

- 1.Математическая статистика в спорте. -Улан-Удэ, 2007. – 58с.

Управляемая самостоятельная работа студента(2 часа).

Вопросы:

- 1.Оценка достоверных различий средних независимых выборок.
- 2.Оценка достоверных различий средних зависимых выборок.
- 3.Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента.
- 4.Определение достоверности различий по T-критерию Уайта.

Литература:

- 1.Математическая статистика в спорте. -Улан-Удэ, 2007. – 58с.

ТЕМА № 1.8 (2 часа)

«Анализ научных данных и их интерпретация»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

- 1.Анализ и оценка фактического материала накопленного в процессе выполнения научной работы.
- 2.Описание и объяснение полученных результатов исследования.
- 3.Достижение цели исследования посредством решения поставленных в научной работе задач.

Литература:

- 1.Математическая статистика в спорте. -Улан-Удэ, 2007. – 58с.
- 2.Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

ТЕМА № 1.9 (2 часа)

«Формы представления эмпирических научных результатов»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

- 1.Представление табличного материала.

2. Требования к содержанию, к составлению, к форме и построению таблиц.

3. Оформление таблиц.

4. Представление иллюстративного материала: схемы, рисунки общего назначения. Требования к подписи к иллюстрациям.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.

2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

ТЕМА № 1.10 (2 часа)

«Формулирование выводов и рекомендаций, оформление выпускной квалификационной работы»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Формулирование выводов и практических рекомендаций в соответствии с поставленными задачами курсовой и дипломной работы.

2. Оформление научных публикаций.

3. Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.

4. Выступления на студенческих научно-методических конференциях.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.

2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.

5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

ТЕМА № 1.11 (2 часа)

«Оценка научной, теоретической, практической значимости результатов выпускной квалификационной работы»

Практическое занятие 2 (2 часа).

Вопросы:

1. Значение полученных результатов для науки и практики.
2. Новизна исследования. Уровни научной новизны: конкретизация, дополнение, преобразование.
3. Оценка качества исследования по критериям теоретической и практической значимости.
4. Общепедагогический, общепроблемный, частнопроблемный уровни теоретической значимости научных работ.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

ТЕМА № 1.12 (8 часов)
«Подготовка докладов по теме исследования»

Практическое занятие 2 (2 часа).

Индивидуальная работа студентов

Работа с научно-методической литературой. Поиск материала по интересующей проблеме. Обоснование важности выбранной темы.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

Практическое занятие 2 (2 часа).

Индивидуальная работа студентов

Подготовка наглядных пособий необходимых для защиты выпускной квалификационной работы.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

Практическое занятие 2 (2 часа).

Индивидуальная работа студентов

Подготовка презентаций необходимых для защиты выпускной квалификационной работы. Мультимедийное сопровождение докладов по теме исследования.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

Практическое занятие 2 (2 часа).

Вопросы:

1. Защита выпускной квалификационной работы.
2. Рецензирование курсовых и дипломных работ.

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

ТЕМА № 1.13 (2 часа)

«Оформление научных публикаций по результатам выполнения выпускной квалификационной работы»

Практическое занятие 2 (2 часа).

Вопросы:

1. Общие требования, предъявляемые к научным публикациям по теме выпускной квалификационной работы.
2. Структура научной публикации (заголовок статьи, сведения об авторах статьи, введение, основная часть статьи, выводы, библиографический список).

Литература:

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395с.
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
5. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

РАЗДЕЛ II. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (22 часа)

Тема 2.1. (2 часа)

«Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Определение сущности ОФК.
2. Виды ОФК. Место ОФК в национальной системе физической культуры.
3. Функции ОФК: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная.
4. Принципы ОФК: общепедагогические и специфические.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.2. (4 часа)

«Средства физической культуры и механизмы оздоровительного действия упражнений на организм человека»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Тонизирующее (стимулирующее) действие физических упражнений.
2. Трофическое действие физических упражнений.
3. Морфофункциональные особенности воздействия различных физических упражнений.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т.

1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1.Критерии оздоровительной ценности физических упражнений.

2.Гигиенические мероприятия как сопутствующие факторы физических упражнений.

3.Закаливающие мероприятия как сопутствующие факторы физических упражнений.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.3. (4 часа)

«Дозирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью»

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1.Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью.

2.Понятие о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах.

3.Направленность и величина физической нагрузки.

4.Кратковременная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1.Нормирование физических нагрузок для развития и поддержания общей выносливости организма.

2.Сочетание физических нагрузок различной направленности на занятиях ОФК.

3.Физиологические механизмы двигательной активности. Показатели и нормы двигательной активности различного контингента населения.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб.пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ.ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –

Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.4. (6 часов)

«Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой»

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Понятие о врачебно-педагогическом контроле.

2.Врачебные обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

3.Медицинские группы для занятий ОФК

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

7.Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.

8.Наскалов, В.М. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01 «Физическая культура» / В.М. Наскалов, Н.И. Максимушкина. – Новополоцк: ПГУ, 2009. – 192 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК.
2. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.
7. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.
8. Наскалов, В.М. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01 «Физическая культура» / В.М. Наскалов, Н.И. Максимушкина. – Новополоцк: ПГУ, 2009. – 192 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Оперативный контроль за физическим состоянием занимающихся ОФК.
2. Текущий контроль за физическим состоянием занимающихся ОФК.
3. Этапный контроль за физическим состоянием занимающихся ОФК.
4. Самоконтроль функционального состояния организма и дневник самоконтроля при занятиях ОФК.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.5. (4 часа)

«Формы занятий оздоровительной физической культурой»

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Формы занятий ОФК в режиме труда и отдыха человека.
- 2.Организованные и самостоятельные формы ОФК.
- 3.Индивидуальные и групповые формы ОФК.
- 4.Требования к организации самостоятельных занятий ОФК.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

7.Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.

8.Наскалов, В.М. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01 «Физическая культура» / В.М. Наскалов, Н.И. Максимушкина. – Новополоцк: ПГУ, 2009. – 192 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Характеристика физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), школ здоровья.

2.Характеристика секций по видам спорта.

3.Характеристика клубов по спортивным интересам.

4.«Персональный тренинг» - индивидуальная организованная форма занятий ОФК.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 2.6. (2 часа)

«Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой»

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1.Роль, структура мотивации личности..

2.Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных половозрастных и профессиональных групп населения.

3.Методика формирования мотивов к занятиям ОФК.

4.Влияние общественной системы ценностей на физкультурную активность личности.

5.Внутренние и внешние факторы повышения физкультурной активности личности.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ III ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ (20 часов)

Тема 3.1. (4 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми.
- 2.Формы и содержание ФОР в детских дошкольных учреждениях.
- 3.Организация и проведение физкультурных праздников.

Литература:

- 1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
- 2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
- 3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.
- 4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.
- 5.Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.
- 6.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 7.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Функционально-целевая суть закаливания детей дошкольного возраста.
- 2.Принципы закаливания.
- 3.Характеристика закаливающих факторов.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 3.2. (8 часов)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе.
- 2.Организация и методика проведения занятий в ФОГ
- 3.Организация и методика проведения занятий в группах общей физической подготовки (ОФП).
- 4.Организация и методика проведения занятий в кружках, секциях по видам спорта.

Литература:

- 1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
- 2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
- 3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.
- 4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.
- 5.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студента (2 часа)

Вопросы:

1. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников.
2. Планирование, методика организации и проведения дней здоровья.
3. Планирование, методика организации и проведения соревнований.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студента (2 часа)

Вопросы:

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников.
2. Самоконтроль в процессе физического воспитания школьников.
3. Дневник самонаблюдения.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Паспорт здоровья школьника.
2. Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 3.3. (4 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Характеристика физического воспитания учащихся СПТУ.
2. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

3. Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта.

5. Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования.

Литература:

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

2. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 3.4. (4 часа)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Формы и содержание ФОР в ВУЗе.

2. Методика организации и проведение спартакиад.

3. Методика организации и проведение дней здоровья.

4.Методика организации и проведение спортивных праздников.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Задачи функционирования работы спортивного клуба ВУЗа.
- 2.Организация физкультурно-оздоровительной работы в студенческом общежитии.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ IV ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ (10 часов)

Тема 4.1. (6 часов)

Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в зрелом возрасте

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Значение и задачи ОФК в первом периоде зрелого возраста.
- 2.Значение и задачи ОФК во втором периоде зрелого возраста.

3. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности с целью противодействия возрастным изменениям.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

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

6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студента (2 часа)

Вопросы:

1. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах

2. Комплектование ФОГ в физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ), физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОК).

Литература:

1. Мурахов, Н.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Н.В. Мурахов. – Киев: Здоровье, 1973. – 129 с.

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

3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Программирование, методика проведения занятий различными видами ОФК в зрелом возрасте.

Литература:

1. Мурахов, Н.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Н.В. Мурахов. – Киев: Здоровье, 1973. – 129 с.

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

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 4.2. (4 часа)

Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старшем возрасте

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Методические особенности направленного использования средств физической культуры в пожилом и старческом возрасте.

2.Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

3.Методика проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студента (2 часа)

Вопросы:

1.Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.

2.Самоконтроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.

Литература:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

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

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ V ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ УСТОЙЧИВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (4 часа).

Тема 5.1. (2 часа)

Особенности применения средств оздоровительной физической культуры с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Адаптивная физическая культура (АФК): цель, содержание, место в системе знаний о человеке.

2.Виды реабилитации лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами АФК.

3.Формы проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Литература:

1.Теория и организация адаптивной физической культуры: в 2 т. / С.П. Евсеев [и др.]; под общей ред. С.П. Евсеева – Москва.: Советский спорт – 2005. – 296с.

РАЗДЕЛ VI АВТОРСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММЫ (8 часов)

Тема 6.1. (4 часа)

Характеристика отечественных и зарубежных авторских систем и программ занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Сущность авторской системы К. Купера.
2. Сущность авторской системы П. Иванова.
3. Сущность авторской системы Н. Амосова.

Литература:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. — Молодая гвардия, 197.
2. Купер, К. Новая аэробика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Сущность авторской системы К. Динейка.
2. Сущность авторской системы А. Стрельниковой.
3. Сущность авторской системы М. Гриненко.
4. Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления.

Литература:

1. Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. — Мн.: Полымя, 1982.
3. Золотарев Ю.Г. «Жить не болея ...» Поверь и научись. Изд.2. — С.Пб.: ТОО «Социум», 1996.
4. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. — М.: Знание, 1986.
5. Стрельникова А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1990, № 1-12.
6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

Тема 6.2. (4 часа)
Организация и методика проведения занятий по авторским системам и программам.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Методика проведения занятий по авторской системе К.Купера.
2. Физкультурно-оздоровительная система Н.Амосова «1000 движений».

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — Молодая гвардия, 197.
2. Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Купер К. Новая аэробика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Методика проведения занятий по авторской системе П. Иванова. Основные положения «Детки».
2. Содержание и методика дыхательной гимнастики К.Бутейко. Сущность «углеродной теории дыхания».
2. Методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А. Стрельниковой.

Литература:

1. Золотарев Ю.Г. «Жить не болея ...» Поверь и научись. Изд.2. — С.Пб.: ТОО «Социум», 1996.
2. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. — М.: Знание, 1986.
3. Стрельникова А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1990, № 1-12.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

**РАЗДЕЛ VII НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 часа)**

Тема 7.1. (4 часа)
Характеристика восточных систем единоборств.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: ушу.

2. Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: кунг-фу.

Литература:

1. Барташ В.А. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры. В учебн. пос. «Оздоровительно-рекреативная физическая культура». Часть IV. — Мн.: РУМЦ ФВН, 1996.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: каратэ.

2. Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: таэквондо.

Литература:

1. Барташ В.А. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры. В учебн. пос. «Оздоровительно-рекреативная физическая культура». Часть IV. — Мн.: РУМЦ ФВН, 1996.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.

**РАЗДЕЛ VIII ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (32 часа)**

Тема 8.1. (2 часа)

**Теоретические основы организации управления оздоровительной
физической культурой**

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Управление физической культурой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. Управление физическим воспитанием, ОФК в системе Министерства образования Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в Белорусской федерации профсоюзов.

2. Организация как объект управления.

3. Основные компоненты внутренней и внешней среды организации, их взаимодействие. Организация как функция управления.

4. Построение и оптимизация структур. Методы формирования структур.

5. Назначение, разновидности и этапы контроля.

6. Принятие управленческих решений, методы принятия управленческих решений.

Литература:

1. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения». – Минск: РУМЦ, 2008. – 54 с.

4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы. – Минск: РУМЦ ФВН, 2007. – 28 с.

Тема 8.2. (4 часа)

**Нормативное правовое и программное обеспечение
оздоровительной физической культуры**

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс.

Литература:

1. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения». – Минск: РУМЦ, 2008. – 54 с.

4. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. – Минск: РУМЦ ФВН, 2014.

5. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы. – Минск: РУМЦ ФВН, 2007. – 28 с.

6. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Постановления Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.

2. Приказы Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.

3. Решения и указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.

Литература:

1. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения». – Минск: РУМЦ, 2008. – 54 с.

4. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. – Минск: РУМЦ ФВН, 2014.

5. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007-2010 годы. – Минск: РУМЦ ФВН, 2007. – 28 с.

6. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.

Тема 8.3. (2 часа)

Стили руководства в оздоровительной физической культуре

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Стили руководства и их критерии.

2. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор стиля руководства.

3. Характеристика деятельности руководителя коллектива физической культуры (КФК), руководителя оздоровительной группы, секции, руководителя фитнес - программ.

Литература:

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

Тема 8.4. (2 часа)

Организация работы по оздоровительной физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Принципы, методы и формы организации ОФК в КФК.
2. Содержание разделов работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.
3. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий.
4. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.

Литература:

1. Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

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

3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

4. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 8.5. (4 часа)

Планирование, учет и отчетность в оздоровительной физической культуре

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Планирование как система.
2. Основные подсистемы планирования: целеполагание, прогнозирование, стратегическое планирование.

3.Перспективное и текущее планирование в ОФК. Содержание разделов «Физическая культура в планах социально-экономического развития и коллективном договоре».

4.Планирование работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.

5.Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы. Формы отчета в ОФК.

Литература:

1.Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.

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

3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Содержание разделов «Физическая культура в планах социально-экономического развития и коллективном договоре».

2.Планирование работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.

3.Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы. Формы отчета в ОФК.

Литература:

1.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

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

3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 8.6. (4 часа)

Формы организации и виды оздоровительных услуг

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Организованные формы организации оздоровительной физической культуры.
- 2.Самостоятельные формы организации оздоровительной физической культуры.
- 3.Формы организации оздоровительной физической культуры в режиме труда и режиме отдыха.
- 4.Групповые и индивидуальные формы организации оздоровительной физической культуры.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
- 3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Организация оздоровительных услуг на предприятиях различных форм собственности.
- 2.Виды оздоровительных услуг.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
- 3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 8.7. (8 часов)

Маркетинг оздоровительных услуг в оздоровительной физической культуре

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Маркетинговые исследования среды, рынка.
- 2.Маркетинговые исследования продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных услуг.
- 3.Формирование маркетинговой стратегии.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Разработка программы маркетинга.
- 2.Маркетинговые коммуникации.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

- 1.Понятие «агитационно-пропагандистской работы» цель, задачи.
- 2.Характеристика ее форм и средств (устной, наглядной, показательной, печатной форм), их сочетание в практике ОФК.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

- 1.Агитация и пропаганда ОФК средствами периодической печати, радио, телевидения, интернета.
- 2.Реклама оздоровительных услуг.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 8.8. (6 часов)
Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Создание оргкомитета.
2. Составление плана подготовки физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Разработка положения о физкультурно-спортивном мероприятии.

Литература:

1. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – 495 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Разработка сметы физкультурно-спортивного мероприятия.
2. Разработка сценария физкультурно-спортивного мероприятия.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1. Создание, утверждение и подготовка судейской коллегии, подготовка спортивной базы.
2. Способы проведения ФСМ, проведение соревнований по упрощенным правилам.
3. Особенности проведения ФСМ с различными возрастными группами населения в детских дошкольных учреждениях, учебных заведениях, на предприятиях, по месту жительства населения, в местах массового отдыха.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ IX ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (44 часов)

Тема 9.1. (10 часов)

Теоретические аспекты производственной физической культуры

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Общая характеристика производственной физической культуры.
- 2.Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства.
- 3.Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Литература:

- 1.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.
- 2.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
- 4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Цели, задачи, функции производственной физической культуры (ПФК)
- 2.Научные основы производственной гимнастики.

Литература:

- 1.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.
- 2.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
- 4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Послетрудовая реабилитация.
- 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Литература:

- 1.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.
- 2.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
- 4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Профилактика профессиональных заболеваний.
- 2.Функции инструктора-методиста ОФК на производстве.

Литература:

- 1.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.
- 2.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
- 4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Профилактика профессиональных заболеваний.
- 2.Функции инструктора-методиста ОФК на производстве.

Литература:

- 1.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.
- 2.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.2. (6 часов)

Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Анатомо-физиологические и психофизиологические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК: рабочая поза, рабочие движения, психо-эмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса.

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

Литература:

1.Макаревич, Р.А. Методическое пособие по проведению профессиографического исследования деятельности руководителя. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2001. – 28 с.

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

3.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Анатомо-физиологические и психофизиологические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК: рабочая поза, рабочие движения, психо-эмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса.

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

Литература:

1.Макаревич, Р.А. Методическое пособие по проведению профессиографического исследования деятельности руководителя. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2001. – 28 с.

2.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

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

4.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

5.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1.Анатомо-физиологические и психофизиологические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК: рабочая поза, рабочие движения, психо-эмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса.

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

Литература:

1.Макаревич, Р.А. Методическое пособие по проведению профессиографического исследования деятельности руководителя. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2001. – 28 с.

2.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

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

4.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

5.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.4. (6 часов)

Производственная гимнастика

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Понятие «производственная гимнастика». Содержание учения И. Сеченова об активном отдыхе и его методическая роль в теории и методике производственной гимнастики.

2.Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление».

3.Динамика производственной работоспособности и утомления в течении рабочего дня, недели, месяца, года.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Цель, задачи производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактический прием, микропауза в режиме рабочего дня.

2.Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования вида производственной гимнастики.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Методика подбора упражнений и составления комплексов различных форм производственной гимнастики.

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

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.5. (6 часов)

Послетрудовая реабилитация

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.

2.Структура послетрудовой реабилитации.

3.Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные, самостоятельные, индивидуальные.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Восстановительная гимнастика.
- 2.Психомышечная регуляция.
- 3.Релаксационная гимнастика.
- 4.Спортивные и подвижные игры.
- 5.Комплексы упражнений в сочетании с гидротермопроцедурами.
- 6.Комплексы восстановительной гимнастики. Комплексы дыхательной гимнастики.
- 7.Корригирующая гимнастика. Гимнастика для глаз.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Методика использования душевой, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур.
- 2.Восстановительный массаж. Приемы массажа и самомассажа.

Литература:

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

Тема 9.6. (6 часов)

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Факторы, определяющие ее содержание: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности.

Литература:

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

2. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Группы профессионально-прикладной подготовки.
2. Секции по профессионально-прикладным видам спорта.
3. Соревнования по спортивно-прикладным видам спорта.
4. Самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Литература:

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

2. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Специфика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для разработки программ целевой (профессиональной) направленности.
3. Характеристика пожарно-прикладного вида спорта.
4. Характеристика автотоспорта.
5. Характеристика радиоспорта.
6. Характеристика авиаспорта.

Литература:

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

Тема 9.7. (2 часа)

Профилактика профессиональных заболеваний

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний.

2.Методика выбора средств профилактики профессиональных заболеваний с учетом природы отрицательных факторов производства и характера вызываемых морфофункциональных изменений.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.8. (4 часа)

Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Функциональные обязанности представителей администрации, работников общественных организаций и служб предприятия по внедрению ПФК и оздоровлению трудового коллектива.

2.Разработка проблемных вопросов ПФК для включения в коллективный договор и план экономического, социального развития предприятия: строительство спортивных сооружений, финансирование внедрения ПФК, организация и проведение ПФК.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Общественный совет ПФК.

2.Подготовка инструкторов-общественников ПФК.

Литература:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.9. (2 часа)

Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства.
2. Сезонный фактор и санитарно-гигиенические условия, влияющие на утомляемость, работоспособность и состояние здоровья сельскохозяйственных рабочих.
3. Профессиографический анализ выбора средств ПФК для работников сельского хозяйства конкретных профессий.
4. Специфика разработки программ и комплексов производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации, профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки для работников сельского хозяйства.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
2. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 9.10. (2 часа)

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

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся.
2. Расчет экономической эффективности.
3. Методика расчета экономической эффективности ПФК по соотношению получаемого эффекта к затратам на его получение (по А.М. Алексееву).

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ X ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА (32 часа)

Тема 10.1. (2 часа)

Понятие о физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работе с населением.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР:

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»;
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы;
3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь;
4. Постановление Кабинета Министров Республики Беларусь «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках республики» от 27 ноября 1996 г. № 760;
5. Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г. № 832;
6. Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства от 28 июня 2004 г. № 766.

Литература:

1. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения». – Минск: РУМЦ, 2008. – 54 с.
3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007-2010 годы. – Минск: РУМЦ ФВН, 2007. – 28 с.
4. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. – Минск: РУМЦ ФВН, 2014.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 10.2. (20 часов)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению.
- 2.Субъекты предоставления услуг: ФОК, ФОЦ, спортивно-оздоровительные комплексы (СОК) и спортивно-оздоровительные центры (СОЦ), фитнес-центры.
- 3.Организация деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР) и физкультурно-спортивных клубов (ФСК).

Литература:

- 1.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.
- 2.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.
- 3.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Создание и предоставление условий для функционирования платных физкультурно-оздоровительных групп, секций по видам спорта, клубов по спортивным интересам, школ здоровья.
- 2.Создание и предоставление условий для семейного, группового, индивидуального отдыха.
- 3.Аренда спортивных сооружений, прокат спортивного инвентаря и оборудования.

Литература:

- 1.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

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

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Проведение спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.Проведение туристских походов, слетов, соревнований.

3.Ремонт спортивного снаряжения, инвентаря.

4.Проведение спортивных лотерей.

Литература:

1.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

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

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Методика организации занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

2.Методика организации занятий в секциях по видам спорта.

3.Методика организации занятий в школах здоровья.

Литература:

1.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту

жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

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

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1.Особенности методики проведения занятий в секциях по видам спорта.

Литература:

1.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

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

4.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Разновидности ФОГ.

2.Организация набора в ФОГ.

3.Требования к комплектованию ФОГ.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Характеристика и методика организации спартакиад.

2. Характеристика и методика организации спортивных праздников.

3.Характеристика и методика организации соревнований.

4.Характеристика и методика организации пробегов.

5.Характеристика и методика организации дней спорта и здоровья.

Литература:

1.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.

2.Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.

3.Прохоцкий, В.Л. Материалы по организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отраслевых органах государственного управления / В.Л. Прохоцкий. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 67 с.

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

5.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

2.Дозирование физических нагрузок на самостоятельных занятиях.

3.Методические рекомендации по самоконтролю в процессе занятий.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1.Семейный туризм как средство оздоровления.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Значение занятий физическими упражнениями в семье и их разновидности.

2.Примерный перечень и требования к спортивному оборудованию и туристскому снаряжению в семье.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Тема 10.3. (10 часов)

Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Общая характеристика мест массового отдыха.
- 2.Материально-техническое обеспечение ФОР в местах массового отдыха.
- 3.Организация услуг по прокату и ремонту спортивного снаряжения и инвентаря.
- 4.Организация групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- 5.Попаганда здорового образа жизни в учреждениях массового отдыха населения.

Литература:

- 1.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

Методика групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Литература:

- 1.Вилькин, Я. Р., Каневец, Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. - М.: ФиС, 1985. - 173с.
- 2.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1.Методика организации и проведения групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1.Методика организации и проведения групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Литература:

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

2.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Методика организации и проведения групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Литература:

1.Вилькин, Я. Р., Каневец, Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. - М.: ФиС, 1985. - 173с.

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

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

РАЗДЕЛ XI ПРОГРАМИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (44 часа)

Тема 11.1. (8 часов)

Структура и содержание фитнес-программ.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1.Организация и методика проведения занятий оздоровительным бегом.

2. Специфика организации и методики проведения занятий оздоровительным бегом.

3. Дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература:

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. - М.: Астрель, 2007. - 272 с.

2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. - М.: Амрита-Русь, 2004. - 160 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

4. Верещагин, В.Е. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. - Минск: Полымя, 1982. - 144 с.

5. Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. - Мн.: Современные знания, 2006. - 85 с.

6. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

7. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. - Витебск: Издательство ВГУ, 2007. - 76 с.

8. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

9. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - Т. 1: Теория и методика - 2002. - 232 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Организация и методика проведения занятий оздоровительной ходьбой.

2. Специфика организации и методики проведения занятий оздоровительной ходьбой.

3. Дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература:

1. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. - Витебск: Издательство ВГУ, 2007. - 76 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Авторские программы оздоровительного бега.
2. Организация и методика проведения велотренировки.

Литература:

Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство ВГУ, 2007. – 76 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Авторские программы оздоровительного плавания.
2. Организация и методика проведения занятий оздоровительным плаванием.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Тема 11.2. (6 часов)

Алгоритм составления фитнес-программ.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом.
2. Требования к составлению программ занятий.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Структура и содержание фитнес-программ.
2. Алгоритм составления программ самостоятельных и организованных занятий.

Литература:

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. - М.: Астрель, 2007. - 272 с.
2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. - М.: Амрита-Русь, 2004. - 160 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

- 4.Верещагин, В.Е. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. - Минск: Полымя, 1982. - 144 с.
- 5.Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. – Мн.: Современные знания, 2006. – 85 с.
- 6.Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.
- 7.Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство ВГУ, 2007. – 76 с.
- 8.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
- 9.Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - Т. 1: Теория и методика - 2002. - 232 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Программирование занятий оздоровительным фитнесом.
- 2.Требования к составлению программ занятий.
- 3.Структура и содержание фитнес-программ.
- 4.Алгоритм составления программ самостоятельных и организованных занятий.

Литература:

- Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Тема 11.3. (18 часов)

Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

- 1.Составление программ самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
- 2.Составление программ групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Литература:

- Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп.

2. Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Составление программ самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

2. Составление программ групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1. Составление программ самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп.

2. Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

2. Составление программ групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Составление программ самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

2. Составление программ групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1. Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп.

2. Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Тема 11.4. (12 часов)
Оценка эффективности фитнес-программ.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Критерии эффективности фитнес-программ.
3. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Критерии эффективности фитнес-программ.
3. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Управляемая самостоятельная работа студентов (2 часа)

Вопросы:

1. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей.

Литература:

Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. - 198 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Раздел I Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре

1. УСРС (практическое занятие).

Тема «Обзор научно-методической литературы по избранному направлению исследования».

Вопросы.

1. Основы работы с научно-методической литературой.
2. Специфика и логическая структура научного текста.
3. Составление библиографического списка по тематическому, алфавитному признакам.
4. Правила оформления выпускных квалификационных работ.
5. Интернет-ресурсы в процессе поиска научной информации.

Задание. Анализ освещенности проблемы в научно-методической литературе (достаточно или недостаточно источников по избранному направлению, наличие или отсутствие современных разработок по изучаемой проблематике, освещённость вопроса в периодических изданиях). Составление списка научно-методической литературы по интересующему вопросу и его оформление согласно требованиям.

Литература для подготовки:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Донской, Д.Д. Методика исследований в физической культуре / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 26 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

2. УСРС (лекционное занятие).

Тема «Этапы проведения педагогического эксперимента в оздоровительной физической культуре».

Вопросы.

1. Этапы проведения педагогического эксперимента.
2. Постановка задач и выбор методов исследования на предварительном и основном этапах проведения педагогического эксперимента.
3. Выбор экспериментальных научно-исследовательских площадок.
4. Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

Задание. Ознакомление с информацией и подготовка доклада по изучаемому вопросу.

Литература для подготовки:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

2. Донской, Д.Д. Методика исследований в физической культуре / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 26 с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

3. УСРС (практическое занятие).

Тема «Применение методов математической статистики в научно-исследовательской деятельности студентов».

Вопросы:

1. Оценка достоверных различий средних независимых выборок.

2. Оценка достоверных различий средних зависимых выборок.

3. Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

4. Определение достоверности различий по T-критерию Уайта.

Задание. Определение независимых и зависимых выборок, достоверности различий по t-критерию Стьюдента и T-критерию Уайта (работа с компьютерной программой Statistica).

Литература для подготовки:

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

2. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

Раздел II. Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культуры.

4. УСРС (практическое занятие).

Тема «Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой».

Вопросы.

1. Роль, структура мотивации личности.

2.Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных половозрастных и профессиональных групп населения.

3.Методика формирования мотивов к занятиям ОФК.

4.Влияние общественной системы ценностей на физкультурную активность личности.

5.Формирование личностных ценностей по мере достижения успехов от занятий физическими упражнениями.

6.Механизм самооценки физкультурной активности и его значение.

7.Внутренние и внешние факторы повышения физкультурной активности личности.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

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

Раздел III. Оздоровительная физическая культура в детских дошкольных учреждениях и учреждениях образования.

5. УСРС (практическое занятие).

Тема «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками».

Вопросы:

1.Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников;

2.Паспорт здоровья школьника;

3.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2.Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.

4.Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 422 с.

6. УСРС (практическое занятие).

Тема «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками».

Вопросы:

1. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников.

2. Планирование, методика организации и проведения дней здоровья.

3. Планирование, методика организации и проведения соревнований.

Задание. Разработка сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Литература для подготовки:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

Раздел IV. Занятия оздоровительной физической культурой в зрелом, пожилом и старческом возрасте.

7. УСРС (практическое занятие).

Тема «Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в зрелом возрасте».

Вопросы:

1. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах

2. Комплектование ФОГ в физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ), физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОК).

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

8. УСРС (практическое занятие).

Тема «Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старческом возрасте».

Вопросы:

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.

2. Самоконтроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

Раздел VIII. Организация и управление оздоровительной физической культурой.

9. УСРС (лекционное занятие).

Тема «Организация работы по оздоровительной физической культуре в коллективе физической культуре предприятий, организаций, учреждений.

Вопросы.

1. Принципы, методы и формы организации ОФК в КФК.
2. Содержание разделов работы КФК: организационно-методический и управленческий, учебно-спортивный, агитационно-пропагандистский, финансово-хозяйственный.

3. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий.

4. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

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

3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

10-11. УСРС (практическое занятие).

Тема «Маркетинг оздоровительных услуг в оздоровительной физической культуре».

Вопросы:

1. Понятие «агитационно-пропагандистская работа», цель, задачи.

2. Характеристика ее форм и средств (устной, наглядной, показательной, печатной форм), их сочетание в практике ОФК.

3. Агитация и пропаганда ОФК средствами периодической печати, радио, телевидения, интернета.

4. Реклама оздоровительных услуг.

Задание. Разработка рекламы физкультурного центра.

Литература для подготовки:

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

12. УСРС (практическое занятие).

Тема «Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий».

Вопросы.

1. Создание, утверждение и подготовка судейской коллегии, подготовка спортивной базы.

2. Способы проведения ФСМ, проведение соревнований по упрощенным правилам.

3. Особенности проведения ФСМ с различными возрастными группами населения в детских дошкольных учреждениях, учебных заведениях, на предприятиях, по месту жительства населения, в местах массового отдыха.

Задание. Разработка положения проведения ФСМ.

Литература для подготовки:

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

Раздел IX. Производственная физическая культура

13. УСРС (практическое занятие).

Тема «Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре».

Вопросы:

1.Понятие о профессиограмме.

2.Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК.

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

Задание. Составление профессиограммы и подбор средств ПФК для людей конкретной профессиональной деятельности.

Литература для подготовки:

1.Макаревич, Р.А. Методическое пособие по проведению профессиографического исследования деятельности руководителя. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2001. – 28 с.

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

14. УСРС (лекционное занятие).

Тема «Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии».

Вопросы:

1.Общественный совет ПФК.

2.Подготовка инструкторов-общественников ПФК.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

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

2.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.

3.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

Раздел X. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха.

15. УСРС (практическое занятие).

Тема «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства».

Вопросы:

1. Формы организации ФОР с населением по месту жительства.
2. Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению.
3. Создание и предоставление условий для семейного, группового, индивидуального отдыха.
4. Проведение спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

5. Методика организации занятий ФОГ, секций по видам спорта, школ здоровья.

Задание. Описание физкультурно-оздоровительной работы районов г. Минск.

Литература для подготовки:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Мн.: БГУФК, 2004. – 140 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

16. УСРС (практическое занятие).

Тема «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства».

Вопросы:

1. Особенности методики проведения занятий в секциях по видам спорта.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Мн.: БГУФК, 2004. – 140 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. – 2002. – 58 с.

17. УСРС (практическое занятие).

Тема «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха».

Вопросы:

1.Методика организации и проведения групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

1.Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Мн.: БГУФК, 2004.– 140 с.

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

18. УСРС (практическое занятие).

Тема «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха».

Вопросы:

1.Методика организации и проведения групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задание. Разработка сценария массового мероприятия.

Литература для подготовки:

1.Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Мн.: БГУФК, 2004.– 140 с.

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

Раздел XI. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры

19. УСРС (практическое занятие).

Тема «Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий».

Задание. Составление фитнес-программ для индивидуальных занятий.

Литература для подготовки:

1.Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. – Мн.: Современные знания, 2006. – 85 с.

2.Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. –198 с.

20-21. УСРС (практическое занятие).

Тема «Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий».

Задание. Составление фитнес-программ для групповых занятий.

Литература для подготовки:

1.Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. – Мн.: Современные знания, 2006. – 85 с.

2.Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. –198 с.

22. УСРС (практическое занятие).

Тема «Оценка эффективности фитнес-программ».

1.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физического состояния;

2.Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей здоровья.

Задание. Подготовка и защита реферата.

Литература для подготовки:

1.Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. – Мн.: Современные знания, 2006. – 85 с.

2.Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. –198 с.

4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1. Зачетные требования по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры»

Согласно учебному плану, зачет по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» предусмотрен в IV, V и VII семестрах.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по дисциплине

«Теория и методика оздоровительной физической культуры»

для студентов

2 курса (IV семестр) дневной формы обучения

1. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры

1. Понятийный аппарат, сущность и содержание ОФК.
2. Средства физической культуры и оздоровительное действие физических упражнений.
3. Дозирование физических нагрузок на занятиях ОФК.
4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях ОФК.
5. Мотивация к занятиям ОФК.

2. Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре

6. Направления научных исследований в ОФК.
7. Планирование научного исследования.
8. Первичная обработка материалов, составляющих информационную основу исследования.
9. Выявление проблемной ситуации и постановка проблемы.
10. Выбор методов и методик исследования.
11. Проведение педагогического эксперимента в ОФК.
12. Методы математической статистики в НИР студентов.
13. Анализ и обсуждение научных данных.
14. Формулирование выводов и рекомендаций.

3. Оздоровительная физическая культура в учреждениях образования

15. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в системе профессионально-технического образования.
17. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях высшего образования.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по дисциплине
«Теория и методика оздоровительной физической культуры»
для студентов
3 курса(V семестр) дневной формы обучения

1. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры

1. Понятийный аппарат, сущность и содержание ОФК.
2. Средства физической культуры и оздоровительное действие физических упражнений.
3. Дозирование физических нагрузок на занятиях ОФК.
4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях ОФК.
5. Мотивация к занятиям ОФК.

2. Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре

6. Направления научных исследований в ОФК.
7. Планирование научного исследования.
8. Первичная обработка материалов, составляющих информационную основу исследования.
9. Выявление проблемной ситуации и постановка проблемы.
10. Выбор методов и методик исследования.
11. Проведение педагогического эксперимента в ОФК.
12. Методы математической статистики в НИР студентов.
13. Анализ и обсуждение научных данных.
14. Формулирование выводов и рекомендаций.

3. Оздоровительная физическая культура в учреждениях образования

15. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в системе профессионально-технического образования.
17. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях высшего образования.

4. Оздоровительная физическая культура с учетом возраста занимающихся и отклонений в состоянии здоровья

18. Социально-биологическое значение и задачи ОФК людей зрелого, пожилого и старческого возраста.
19. Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте.
20. Особенности применения средств ОФК на занятиях с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.
21. Показания и противопоказания к применению средств ОФК в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры.

5.Оздоровительные системы и программы

22. Отечественные и зарубежные авторские системы оздоровительной направленности.

23. Организация и методика проведения занятий ОФК на основе авторских оздоровительных систем и программ.

24. Восточные системы единоборств в ОФК.

6.Организация и управление ОФК

25. Нормативное, правовое и программное обеспечение ОФК.

26. Формы занятий ОФК: организованные и самостоятельные, индивидуальные и групповые.

27. Планирование, учет и отчетность.

28. Стили руководства в ОФК.

29. Основы организации управления ОФК.

30. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

31. Организация работы по ОФК в коллективе физической культуры.

32. Формы организации и виды оздоровительных услуг для населения.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по дисциплине

«Теория и методика оздоровительной физической культуры»

для студентов

4 курса ФФВ дневная форма получения образования (VII семестр)

1. Понятие, сущность, виды маркетинга. Специфика маркетинга услуг. Уровни маркетинга в ОФК.
2. Понятие, цель и задачи «агитационно-пропагандистской работы» в ОФК.
3. Характеристика форм и средств «агитационно-пропагандистской работы» (устной, наглядной, показательной, печатной форм), их сочетание в практике ОФК.
4. Агитация и пропаганда ОФК средствами периодической печати, радио, телевидения, интернета. Реклама оздоровительных услуг.
5. Виды физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ).
6. Задачи и принципы проведения ФСМ: соответствие задачам, доступность, посильность соревновательных упражнений, безопасность участников, зрелищность.
7. Методика организации ФСМ.
8. Способы проведения ФСМ, проведение соревнований по упрощенным правилам.
9. Особенности проведения ФСМ с различными возрастными группами населения.
10. Цель, задачи, функции производственной физической культуры (ПФК).
11. Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка.
12. Функции инструктора-методиста ОФК на производстве.
13. Понятие о профессиограмме. Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК.
14. Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).
15. Характеристика групп труда.
16. Понятие, цель и задачи производственной гимнастики.
17. Формы производственной гимнастики.
18. Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.
19. Формы организации послетрудовой реабилитации.
20. Основные средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда.

21. Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
22. Формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
23. Характеристика прикладных видов спорта.
24. Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний.
25. Виды и характеристика профессиональных заболеваний.
26. Методика выбора средств профилактики профессиональных заболеваний с учетом природы отрицательных факторов производства и характера вызываемых морфофункциональных изменений.
27. Структура и содержание организаторской работы ПФК на предприятии.
28. Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства.
29. Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК.
30. Цель, задачи и основные направления организации физической рекреации и ФОР с населением по месту жительства.
31. Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР.
32. Формы организации ФОР с населением по месту жительства.
33. Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению.
34. Методика организации занятий ФОГ.
35. Особенности методики проведения занятий в секциях по видам спорта.
36. Основные требования к организации занятий в школах здоровья.
37. Общая характеристика мест массового отдыха.
38. Пропаганда здорового образа жизни в учреждениях массового отдыха населения.

4.2. Экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры»

Согласно учебному плану, экзамен по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» предусмотрен в VI и VIII семестрах.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ по дисциплине **«Теория и методика оздоровительной физической культуры»** для студентов **3 курса дневной формы получения образования**

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
2. Понятие, цель и задачи оздоровительной физической культуры.
3. Основные функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная.
4. Основные направления ОФК - оздоровительно-рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, производственная физическая культура.
5. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в ОФК: фитнес, аэробика (циклическая, гимнастическая, спортивная, оздоровительная), шейпинг, калланетика, бодибилдинг, аквааэробика, дыхательная гимнастика.
6. Основные принципы организации ОФК: систематичности, постепенности, адекватности.
7. Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
8. Сущность и содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика.
9. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени.
10. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями.
11. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике, его основные положения.
12. Врачебно-педагогический контроль в ОФК.
13. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.

- 14.Оздоровительная физическая культура в системе средств поддержания здоровья населения, проживающего в экологически неблагоприятных условиях.
- 15.Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры.
- 16.Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры.
- 17.Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы.
- 18.Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности.
19. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.
- 20.Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации.
21. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения, оздоровительной физической культуры.
22. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
23. Использование тренажеров в оздоровительных целях.
24. Источники финансирования оздоровительной физической культуры.
25. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры.
26. Подготовка профессиональных и общественных физкультурных кадров для оздоровительной физической культуры.
- 27.Понятие, сущность и структура производственной физической культуры.
- 28.Профессионально-прикладная физическая подготовка: назначение, задачи и формы занятий.
- 29.Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки.
- 30.Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий.
- 31.Занятия прикладными видами спорта.
- 32.Спортивно-прикладные соревнования.
- 33.Производственная гимнастика: формы и средства производственной гимнастики.
34. Вводная гимнастика: назначение и методика проведения.
35. Физкультурная пауза: назначение и методика проведения.
36. Физкультурная минутка: назначение и методика проведения.
37. Микропауза активного отдыха: назначение и методика проведения.
38. Методика составления комплексов производственной гимнастики.

39. Организация производственной гимнастики. Методика определения динамики физической работоспособности.
40. Повышение эффективности производственной гимнастики.
41. Послетрудовая реабилитация. Методы определения утомляемости трудящихся. Содержание, организация и методика проведения занятий.
42. Восстановительная гимнастика: назначение и методика проведения.
43. Психомышечная регуляция: назначение и методика проведения.
44. Спортивные игры: назначение и методика проведения одной из игр.
45. Восстановительно-профилактическая гимнастика: назначение и методика проведения.
46. Физические упражнения и гидробальнеотерапия, их воздействие на организм.
47. Характеристика комплексов восстановительных упражнений локального действия.
48. Профилактика профессиональных заболеваний. Функциональные и морфологические изменения, происходящие в организме в производственных условиях.
49. Формы и средства физической культуры, применяемые при профилактике профзаболеваний.
50. Дыхательная гимнастика: назначение и методика проведения.
51. Оздоровительно-профилактическая гимнастика: назначение и методика проведения.
52. Профилированные оздоровительные занятия: назначение и методика проведения.
53. Механотерапия: назначение и методика проведения занятий.
54. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.
55. Классификации физических упражнений по различным классификационным признакам.
56. Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью.
57. Сочетание физических нагрузок различной направленности на занятиях ОФК.
58. Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК.
59. Самоконтроль функционального состояния организма и дневник самоконтроля при занятиях ОФК.
60. Методические особенности проведения ФОР со студентами специального учебного отделения в вузе.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине

«Теория и методика оздоровительной физической культуры»

для студентов

4 курса заочной формы получения образования

4. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
5. Место ОФК в системе физической культуры.
6. Характерные признаки ОФК.
7. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный аспекты ОФК.
8. Значение ОФК в современных условиях развития общества.
9. Понятие ОФК. Основные направления ОФК.
10. Виды, средства, формы ОФК.
11. Классификация физических упражнений, применяемых в ОФК.
12. Механизмы воздействия ОФК на организм.
13. Общие и специфические функции ОФК.
14. Здоровый образ жизни и его составляющие: сущность и содержание.
15. Дозирование и контроль физических нагрузок в ОФК.
16. Характеристика отечественных и зарубежных авторских оздоровительных систем и средств.
17. Планирование ОФК с учетом пола, возраста и физической подготовленности.
18. Производственная гимнастика: виды, формы, особенности проведения.
19. Критический минимум и оптимум физической нагрузки.
20. Самоконтроль функционального состояния на занятиях ОФК.
21. Сравнительный анализ восточных и европейских оздоровительных средств.
22. Научное исследование: его сущность и особенности.
23. Педагогический эксперимент в ОФК: его виды и методика проведения.
24. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания, его основные положения.
25. Особенности организации и методика занятий ОФК на предприятиях.
26. Особенности организации и методика занятий со школьниками с ослабленным здоровьем и низкой физической подготовленностью.

- 27.Профессионально-прикладная физическая подготовка: понятия, задачи, средства.
- 28.Методика подбора упражнений, составление комплексов производственной гимнастики и её дозировка.
- 29.Содержание и методика занятий в группах здоровья.
- 30.Физическая рекреация: цели, задачи.
- 31.Адаптивная физическая культура: характеристика, структура и содержание.
- 32.Специфические особенности ОФК с учетом экологических условий.
- 33.Принципы безопасности занятий ОФК на территории экологического неблагополучия.
- 34.Характеристика объектов физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения: открытые плоскостные и закрытые сооружения.
- 35.Характеристика и назначение прикладных видов спорта.
- 36.Организация фитнес-услуг населению в современных социально-экономических условиях.
- 37.Здоровый образ жизни в профилактике хронических заболеваний школьников.
- 38.Методика проведения физкультурно-оздоровительной работы со студентами специального учебного отделения в УВО.
- 39.Спортивно-прикладные соревнования: характеристика, цель, виды.
- 40.Особенности формирования мотивации к занятиям ОФК.
- 41.Использование тренажёров в ОФК.
- 42.Восточные системы единоборств в ОФК.
- 43.Общая характеристика закаливания: комплексность, содержание, эффективность.
- 44.Программирование и особенности самостоятельных занятий ОФК.
- 45.Нормативное, правовое и программное обеспечение ОФК в Республике Беларусь.
- 46.Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий гимнастической направленности.
- 47.Шейпинг: методика тестирования, инструментарий, оценка функциональных возможностей для занятий ОФК.
- 48.Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и реакциями организма на физическую нагрузку.
- 49.Виды врачебно-педагогического контроля в ОФК: первичный, текущий, итоговый и их направленность.
- 50.Научно-методические основы занятий ОФК в пожилом и

старческом возрасте.

51. Научно-методические основы занятий ОФК в зрелом возрасте.

52. Производственная физическая культура: виды, подбор средств, показатели эффективности.

53. Программирование занятий ОФК на примере фитнес-программ.

54. Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте.

55. Значение центра (клуба) физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Содержание его работы.

56. Адаптация организма к воздействию нагрузки.

57. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки.

58. Контроль за воспитанием общей выносливости.

59. Общие требования по безопасности к тренерам-преподавателям, инструкторам, методистам во время организации занятий по ОФК.

60. Профилактика травматизма на занятиях ОФК.

61. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах и патологических состояниях.

62. Функциональная направленность оздоровительно-реабилитационной физической культуры: преобразование биологической природы человека, преобразование социальной природы человека.

63. Средства оздоровительно-реабилитационной физической культуры.

64. Профилактика профессиональных заболеваний. Функциональные и морфологические изменения, происходящие в организме в производственных условиях.

65. Приемы формирования мотивации в системе физической культуры. Методы изучения мотивации.

66. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры.

67. Основные формы ОФК по месту жительства и формы ОФК в местах массового отдыха населения.

4.3. Задания для промежуточного контроля

Раздел III-V

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего и дошкольного возраста.

1. Назовите периоды, на которые подразделяется дошкольный возраст?
2. Какие физические упражнения применяются в процессе физического воспитания с детьми дошкольного возраста?
3. Какие физические упражнения занимают центральное место при организации процесса физического воспитания с детьми дошкольного возраста?
4. Назовите формы организации занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста?

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми школьного возраста

5. В чем заключается суть принципа оздоровительной направленности в процессе организации физического воспитания с детьми школьного возраста?
6. Перечислите физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьников?
7. Укажите формы ОФК в семье:
 - 1) УГГ;
 - 2) физкультурные минутки;
 - 3) игры и ФУ на удлиненных переменах;
 - 4) активный отдых на свежем воздухе.
8. Назовите основную цель УГ (зарядки) до учебных занятий?

Физкультурно-оздоровительная работа в системе профессионально-технического и высшего образования

9. Графично отобразите динамику умственной работоспособности студентов в течение дня.
10. Укажите форму ОФК, которая эффективно борется с наступающим утомлением?
11. Спартакиады – комплексные мероприятия, которые нашли широкое применения в учебных заведениях. Назовите основные этапы проведения спартакиад.
12. Какое название носит спортивный клуб БГПУ имени М. Танка и какова его основная цель (общая для всех клубов)?

Научно-методические основы занятий ОФК в зрелом возрасте

13. Какой возраст принято считать зрелым?
 - 1) 18-29 лет;
 - 2) 30-45 лет;
 - 3) 25-55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины);
 - 4) 30-55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины).
14. Основными формами базово-продолжающей физической культуры являются:
 - 1) Секции ОФП;
 - 2) УГГ;
 - 3) туризм;
 - 4) самостоятельные занятия.
15. Назовите особенности проведения занятий в секциях по видам спорта?

16 Каким образом можно провести оценку реакции ССС на нагрузку в процессе занятий ОФК?

Научно-методические основы занятий ОФК в пожилом возрасте

17 Какой возраст принято считать пожилым?

18 Укажите разновидности двигательных режимов в пожилом и старшем возрасте?

19 Как определить верхние границы ЧСС, в пределах которых должна осуществляться нагрузка у лиц пожилого и старшего возраста?

20 При проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих методических правил:

1) применяемые ФУ должны быть строго дозированными по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений;

2) сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей должна превышать 150-160 уд./мин.;

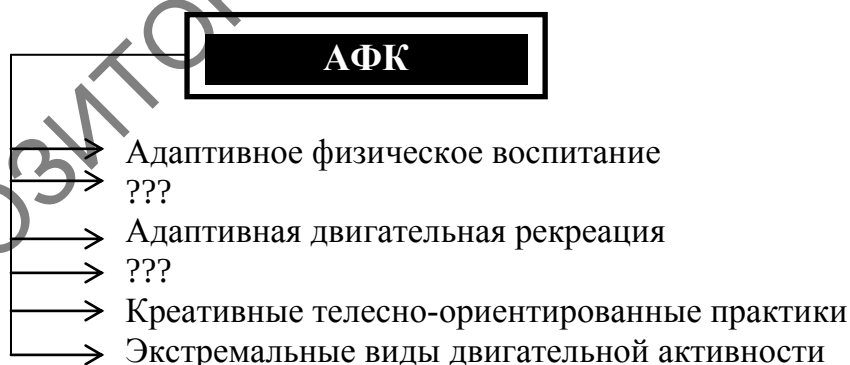
3) упражнения с силовым напряжением следует чередовать с упражнениями на увеличение скорости;

4) во избежание перегрузок необходимо чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища.

ОФК с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья

21 Дайте определение понятию «Адаптивная физическая культура».

22 Укажите недостающие элементы:



23 Какие требования предъявляются к личности специалиста по адаптивной физической культуре?

24 В каком году и где были проведены первые Параолимпийские игры?

Раздел VI-VII

1. В чем заключается суть системы Н.М. Амосова «Тысяча движений»?
2. От чего предлагает отказаться Г. Шаталова в питании в своей системе естественного оздоровления?
3. Каких правил не хватает в системе П. Иванова «Детка»?:
 1. Два раза в день купайся в холодной природной воде.
 2. Перед купанием или после него, а если это возможно, выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимою на снег, хотя бы на одну-две минуты.
 3. Не употребляй алкоголя и не кури.
 4. ???
 5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком - несколько раз подыши и помысли.
 6. Люби окружающую тебя Природу. Не плюй вокруг и не выплевывай из себя ничего.
 7. ???
 8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся.
 9. ???
 10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти. Это твоя победа!
 11. Мысль не отделяй от дела.
 12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом.
4. Почему дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой называют «парадоксальной»?
5. Какие упражнения включает в себя дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (названия)?
6. Как правильно дышать по методу К.П. Бутейко?
7. Как называется практическая методика, разработанная К.П. Бутейко?:
 - А)ППС
 - Б)ЖОД
 - В)ВЛГД
 - Г)ДПБ
8. Среди многочисленных физических упражнений К. Купер выделяет пять, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом (.....). Это виды физической активности, основанные на однотипных повторяющихся движениях, лучше всего развивающих выносливость организма и его аэробную производительность.
9. Для чего предназначен 12-минутный тест К. Купера?
10. Сколько очков, по мнению К. Купера, необходимо набирать в неделю, для обладания надежной сердечнососудистой системой?
11. Перечислите нетрадиционные средства оздоровления?
12. В чем заключается особенность использования атлетической гимнастики?
13. Что такое шейпинг?:
 - А) научно обоснованная комплексная система ОФК для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицина и психологии;

- Б) это система упражнений циклического характера, связанная с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей ССС и ДС;
- В) это программа физических упражнений для девушек и женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.
- 14. Методика занятий на тропах здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями?**
- 15. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?:**
- А) годовой и поурочный планы;
 - Б) заявка на участие в соревнованиях;
 - В) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
 - Г) план подготовки физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- 16. На основании какого документа осуществляется управление оздоровительной физической культурой в РБ?:**
- А) Конституции РБ;
 - Б) Закона РБ по физической культуре и спорту;
 - В) квалификационной характеристики специалистов в области ОФК;
 - Г) городских и областных планов развития ОФК на местах.
- 17. Какая организация специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство оздоровительной физической культурой?:**
- А) Министерство спорта и туризма;
 - Б) Совет Министров РБ;
 - В) Министерство культуры;
 - Г) Министерство здравоохранения.
- 18. Перечислите функции управленческой деятельности в ОФК.**
- 19. Успех любой организационно-управленческой деятельности во многом зависит от того, насколько она соответствует следующим принципам (каким)?**
- 20. Назовите статьи «Закона Республики Беларусь о физической культуре и спорте» касающиеся ОФК?**

4.4. Курсовая работа по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры»

В соответствии с учебным планом студенты БГПУ имени Максима Танка выполняют курсовую работу по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» на 4 курсе (7 семестр).

Цель курсовой работы заключается в систематизации, закреплении и расширении теоретических и практических знаний в сфере ОФК, посвящена решению научной задачи или изучению выбранной научной проблемы.

В процессе подготовки курсовой работы студенты обязаны овладеть:

- навыками самостоятельного проведения исследований;
- умением работать с литературными источниками;
- знанием необходимых методов научного исследования;
- умением практически применять методы математической статистики при обработке экспериментальных данных;
- умением самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- умением правильно оформить курсовую работу.

Примерная тематика курсовых работ

1. Организационно-управленческая структура и перспективы развития ОФК в Республике Беларусь.
2. Инновационные направления развития ОФК в современных условиях.
3. Характеристика отечественных и зарубежных авторских систем и программ занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
4. Основы формирования здорового образа жизни в семье.
5. Составляющие здорового образа жизни в современных условиях.
6. Здоровый образ жизни в профилактике хронических заболеваний школьников.
7. Социально-психологические факторы и условия для вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом.
8. Содержание и методика занятий физическими упражнениями в культурно-спортивных комплексах (КСК).
9. Особенности организации и методика занятий физическими упражнениями в оздоровительных центрах на предприятиях.
10. Особенности организации и методика занятий физическими упражнениями в парках культуры и отдыха.
11. Содержание и методика занятий физическими упражнениями в группах здоровья.

12. Организация и методика проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ) со школьниками с ослабленным здоровьем и низким уровнем физической подготовленности.
13. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности и их влияние на физическое состояние организма.
14. Планирование самостоятельных занятий с оздоровительной направленностью с учетом динамики работоспособности и умственной нагрузки.
15. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
16. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками
17. Методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в УСО и УВО.
18. Оздоровительные технологии в физической культуре студентов.
19. Методика занятий ОФК для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
20. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства.
21. Организация оздоровительных мероприятий на турбазах Республики Беларусь.
22. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.
23. Система оценки уровня состояния здоровья занимающихся ОФК.
24. Программирование и методика проведения занятий ОФК со школьниками.
25. Содержание и организация занятий восточными единоборствами.
26. Влияние различных форм оздоровительно-рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся.
27. Содержание и методика оздоровительной физической культуры и закаливания для профилактики профзаболеваний.
28. Задачи, особенности содержания и методики проведения вводной гимнастики на производстве для разных групп профессий.
29. Задачи, особенности содержания и методики проведения оздоровительно-профилактической гимнастики на производстве для разных групп профессий.
30. Задачи, особенности содержания и методики проведения физкультурной паузы для работников умственного и физического труда.
31. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
32. Приемы и методы физического оздоровления организма.
33. Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни.
34. Приемы и методы психологического оздоровления организма.

35. Приёмы и методы оздоровления при помощи рационального питания и очищения организма.
36. Нетрадиционные методы оздоровления организма.
37. Самоконтроль функционального состояния организма и дневник самоконтроля при занятиях ОФК.
38. Методика использования гимнастики Хатха-йога в физическом воспитании детей школьного возраста.
39. Сравнительная характеристика системы питания занимающихся различными видами оздоровительной физической культурой (теоретическая).
40. Оздоровительная аэробика: современное состояние и перспективы.
41. Дифференцированный подход к нормированию нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой с детьми различного возраста.
42. Дифференцированный подход к нормированию нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой с женщинами различного возраста.
43. Особенности методики проведения занятий оздоровительной аэробикой в школе.
44. Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры: методика обучения и особенности учебно-тренировочного процесса.
45. Сочетание нагрузок различной направленности в занятиях оздоровительной аэробикой.
46. Методика и структура занятия шейпингом. Особенности занятия шейпингом в зависимости от типа конституции.
47. Сочетание нагрузок различной направленности в занятиях шейпингом.
48. Возможности массовых туристских мероприятий для обеспечения оздоровительной физической культуры школьников.
49. Ориентирование на местности как средство оздоровительной физической культуры.
50. Занятия спортивным ориентированием для всестороннего развития детей.
51. Дозирование и контроль физических нагрузок при проведении турпоходов с детьми различного возраста.
52. Дозирование физических нагрузок при проведении турпоходов с взрослым населением.
53. Рекреационные ресурсы различных зон Республики Беларусь.
54. Влияние занятий Пилатесом на развитие силовых способностей и гибкости женщин зрелого возраста.
55. Бильярд в системе средств оздоровительной физической культуры.
56. Психорегуляция как один из методов совершенствования психологической подготовки спортсменов в бильярдном спорте.

57. Динамика показателей физического состояния занимающихся бодибилдингом.

58. Оздоровительное воздействие, содержание и методика проведения занятий по бодифлексу.

59. Формирование мотивов и потребностей в занятиях оздоровительной физической культурой различного половозрастного контингента населения.

60. Влияние физических упражнений на организм человека в условиях воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды.

61. Система оценки уровня состояния здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4.5. Требования к оформлению курсовой работы

Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и ее составных элементов. Все части курсовой работы должны быть взаимосвязаны и изложены в строгой логической последовательности.

Структурными элементами курсовой работы являются:

- задание;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Курсовая работа должна быть грамотно написана на белорусском или русском языке, набрана в текстовом редакторе и распечатана на листах формата– А 4 (21,0 см х 29,7 см).

Объем курсовой работы должен находиться в пределах 25–40 страниц текста, включая иллюстрации, таблицы и список использованных источников.

Текст должен быть набран в текстовом редакторе «MicrosoftWord» (версия 6,0; 7,0 и далее) со следующими параметрами:

поля: верхнее – 2 см, нижнее – 2,0 см, левое – 3,0 см, правое – 1,5 см;
шрифт – Times New Roman;
высота шрифта – 14;
красная строка – 0,5 – 1,5 см;
межстрочный интервал – 1;
выравнивание по ширине.

5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1. Литература

Основная:

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. - М.: Астрель, 2007. - 272 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
3. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Белудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
4. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.
5. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.
6. Верещагин, В.Е. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. - Минск: Полымя, 1982. - 144 с.
7. Вилькин, Я. Р., Каневец, Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. - М.: ФиС, 1985. - 173 с.
8. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы. –Минск: РУМЦ ФВН, 2007. – 28 с.
9. Гребенчук, М.В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М.В. Гребенчук. – Мн.: Современные знания, 2006. – 85 с.
10. Гриненко, М. Ф., Саноян, Г. Г. Труд, здоровье, физическая культура. М., «Физкультура и спорт», 1974. – 288 с.
11. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
12. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. – Минск: РУМЦ ФВН, 2014.
13. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство ВГУ, 2007. – 76 с.
14. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

15. Макаревич, Р.А. Методическое пособие по проведению профессиографического исследования деятельности руководителя. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2001. – 28 с.
16. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб.пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
17. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
18. Мурахов, Н.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Н.В. Мурахов. – Киев: Здоровье, 1973. – 129 с.
19. Оздоровительная физическая культура: Учеб.для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн. Тесей, 2003. – 528 с.
20. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ.ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
21. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 с.
22. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб.пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.
23. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.
24. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003.–Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.
25. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.
26. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – 495 с.
27. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1994. – 26 с.
28. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.

Дополнительная:

1. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. - М.: Амрита-Русь, 2004. - 160 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х.Бубэ, Г.Фэк,

Х.Штюблер, Ф.Трогш. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.

4. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа (от выбора темы до защиты): учебное пособие / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев,

5. Л.Г. Врублевская. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 172 с.

6. Донской, Д.Д. Методика исследований в физической культуре /

7. Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 26 с.

8. . Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук.свит, 2008. – 198 с.

9. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.

10. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.

11. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика - 2002. – 232 с.

12. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М: АСТСнкт-Петербург: Сова, 2007. – 991 с.

13. Наскалов, В.М. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01 «Физическая культура» / В.М. Наскалов, Н.И. Максимушкина. – Новополюк: ПГУ, 2009. – 192 с.

14. Правила подготовки, оформления и рецензирования курсовых, дипломных и научных работ студентов БГАФК: Метод. рекомендации / БГАФК / Сост. А.Г. Гататуллин, О.А. Гусарова, Т.П. Юшкевич. – Минск, 2001. – 17 с.

15. Соколик, И.Ю. Современные проблемы отбора и диагностики спортивной одаренности / И.Ю. Соколик. – Минск, 1998. – 110 с.

5.2. Информационные ресурсы

<http://www.sporteducation.by/respublikanskaj>

<http://edu.gov.by>

<http://www.mst.by/ru/active-belarus>

<http://bspu.unibel.by/>

<http://www.mst.by/ru/>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

**5.3. Методические рекомендации по подготовке и оформлению
курсовых работ**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОДГОТОВКЕ И ОФОРМЛЕНИЮ
КУРСОВЫХ РАБОТ**

**для студентов специальностей 1-03 02 01; 1-88 01 01
физическая культура**

Составители:

Сизова Н.В., к.п.н., заведующий кафедрой ТиМФК;

Кузьмина Л.И., к.п.н., доцент кафедры ТиМФК;

Аринович И.С., доцент кафедры ТиМФК;

Врублевская В.И., старший преподаватель кафедры ТиМФК.

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры теории и методики физической культуры «_29_» ноября 2011, протокол № __05__.

Заведующий кафедрой
Н.В.Сизова

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Курсовая работа является неотъемлемой частью учебного плана подготовки специалиста с высшим образованием и представляет собой вид учебной или научно-исследовательской работы студентов, которая характеризует начальный этап его научной деятельности.

Курсовые работы могут быть:

- теоретическими, выполненными на основе анализа и обобщения литературных источников по определенной теме, и такие работы носят описательно-аналитический характер (реферативный);

- теоретико-эмпирическими, выполненными на основе анализа и обобщения литературы по изучаемому вопросу и проведении собственных исследований;

- экспериментальными, построенными по обоснованной постановке и проведению эксперимента в определенной области.

Независимо от типа, объем курсовой работы должен составлять 30-35 страниц компьютерного текста. Иллюстрации, таблицы, библиографический список и приложения при подсчете объема курсовой не учитываются.

В работе должно быть проанализировано не менее 20-25 литературных источников.

СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа должна содержать следующие **структурные части**:

- задание;
- титальный лист;
- оглавление;
- введение;
- общую характеристику работы;
- основную часть, разбитую на главы, разделы, подразделы (при необходимости);
- заключение;
- список использованных источников.

При необходимости включают в курсовую работу:

- перечень условных обозначений, практические рекомендации и приложения.

Титальный лист курсовой работы оформляется по форме согласно приложению А.

Оглавление дается в начале курсовой работы и включает в себя названия ее структурных частей («Введение», названия всех глав, разделов и подразделов, «Заключение», «Список использованных источников», «Приложения») с указанием номеров страниц, на которых размещается начало изложения соответствующих частей курсовой (приложение Б).

Если в курсовой работе используются специфическая терминология, малораспространенные сокращения, аббревиатуры, условные обозначения и тому подобное, их объединяют в **перечень условных обозначений** и сокращений, помещаемый перед введением. В этом перечне специальные термины, сокращения, аббревиатуры, условные обозначения и тому подобное располагают в алфавитном порядке в виде колонки, а справа от них дается их расшифровка.

В структурной части **«Введение»** дается общая оценка состояния научной, производственной, социальной или иной сферы деятельности человека, общества или природы, где находится избранный объект исследования. При необходимости дается исторический экскурс. Во введении должна быть обоснована актуальность выбранной темы.

Актуальность

Актуальность должна раскрывать важность избранной темы в рамках решения определенной проблемы в настоящее время. Здесь дается краткое описание результатов исследователей, работающих в этом направлении, а также акцентируется внимание на недостаточно изученных аспектах проблемы.

Объем введения до 2 страниц.

Блок **«Общая характеристика работы»** включает: цель и задачи работы; методы исследования, объект и предмет исследования, структуру и объем работы.

Цель и задачи исследования

Цель работы должна быть сформулирована, исходя из названия работы. Чтобы ее грамотно представить, к теме работы необходимо добавить один из глаголов «выявление», «исследование», «изучение».

Исходя из поставленной цели формулируются задачи. Например: «Охарактеризовать...», «Раскрыть...», «Проанализировать...», «Изучить...». Задачи должны найти свое отражение в содержании курсовой работы и в заключении.

Цель исследования – выявление...

Задачи исследования:

1. Изучить ...
2. Проанализировать ...
- 3.

Объект и предмет исследования

Объект исследования в изучаемой проблеме должен быть представлен какой-либо материальной или идеальной системой. Например, в области спортивной тренировки, где участником тренировочного процесса является спортсмен, объектом исследования могут быть какие-либо его функциональные системы.

Предмет исследования должен раскрывать проявления объекта, на которые будет направлено основное исследование в рамках избранной проблемы. Например, в области спортивной тренировки предметом

исследования может быть структура какой-либо системы спортсмена, закономерности взаимодействия элементов внутри системы и вне ее, закономерности развития, различные свойства, качества, способности, какие-либо действия и т.д.

Например: *объект исследования* - учебно-воспитательный процесс занятий плаванием младших школьников. *Предмет исследования* – структура и содержание занятий плаванием как средства повышения физической подготовленности младших школьников.

Методология и методы исследования

Приводится перечисление методов, которые использовал автор для написания работы.

Методы исследования:

- Теоретический анализ литературных источников и обобщение данных по проблеме исследования;
- Педагогическое наблюдение;
- Социологический метод – анкетирование.

Структура и объем курсовой работы

Кратко излагается структура работы и поясняется логика ее построения. Приводится полный объем в страницах, объем, занимаемый иллюстрациями, таблицами, приложениями (с указанием их количества), а также количество использованных литературных источников. *Например:* курсовая работа состоит из введения, общей характеристики из работы, трех глав, заключения, списка литературных источников и приложений. Общий объем составляет 30 страницы. Таблицы и рисунки расположены на 10 страницах. Список литературных источников составляет 3 страницы и насчитывает 20 наименований. Приложения расположены на 6 страницах (5 приложений).

Основная часть курсовой работы излагается в главах, в которых приводятся:

- аналитический обзор литературы по теме, развернутое обоснование выбора направления исследований и изложение общей концепции работы;
- описание объектов исследования и используемых при проведении исследования методов, оборудования;
- изложение выполненных в работе теоретических и (или) экспериментальных исследований.

Каждую главу следует завершать краткими выводами, которые подводят итоги этапов исследования и на которых базируется формулировка основных научных результатов и практических рекомендаций исследования в целом, приводимые в разделе "Заключение".

В "**Заключении**" содержатся основные результаты исследования и выводы, сделанные на их основе. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Формируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов, которые должны отражать результаты решения каждой сформулированной автором задачи.

"Список использованных источников" содержит перечень источников информации, на которые в курсовой работе приводятся ссылки. Каждому источнику присваивается номер. Ссылки на литературные источники должны быть представлены в полном объеме.

"Приложения" - включается вспомогательный материал.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа печатается с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм).

Набор текста осуществляется с использованием текстового редактора Word. При этом рекомендуется использовать шрифты типа Times New Roman размером 14 пунктов. Количество знаков в строке должно составлять 60-70, межстрочный интервал должен составлять 18 пунктов, количество текстовых строк на странице - 39-40.

Устанавливаются следующие размеры полей: верхнего и нижнего - 20 мм, левого - 30 мм, правого - 10 мм.

В тексте должны быть включены функции «Выравнивание текста по ширине». Отступ (красная строка) – 1,5 см.

Автоматическую расстановку переносов следует отключить.

Шрифт печати должен быть прямым, светлого начертания, четким, черного цвета, одинаковым по всему тексту. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определениях, терминах, важных особенностях, применяя разное начертание шрифта: курсивное, полужирное, курсивное полужирное.

Текст основной части курсовой работы делят на главы, разделы, подразделы.

Заголовки структурных частей "Оглавление", "Перечень условных обозначений", "Введение", "Глава", "Заключение", "Список литературных источников", "Приложения" печатают прописными буквами в середине строк, используя полужирный шрифт с размером на 1-2 пункта больше, чем шрифт в основном тексте. Так же печатают заголовки глав.

Каждую структурную часть курсовой работы следует начинать с нового листа.

Заголовки разделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзацного отступа полужирным шрифтом с размером на 1-2 пункта больше, чем в основном тексте.

Заголовки подразделов печатают с абзацного отступа строчными буквами (кроме первой прописной) полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста.

В конце заголовков глав, разделов и подразделов точку не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой (точками). В конце заголовка пункта ставят точку.

Разделы нумеруют в пределах каждой главы. Номер раздела состоит

из номера главы и порядкового номера раздела, разделенных точкой, например: "2.3" (третий раздел второй главы).

Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из порядковых номеров главы, раздела, подраздела, разделенных точками, например: "1.3.2" (второй подраздел третьего раздела первой главы).

Расстояние между заголовком (за исключением заголовка пункта) и текстом должно составлять 2 межстрочных интервала (приложение В).

Нумерация страниц дается арабскими цифрами. Первой страницей курсовой работы является титульный лист, который включают в общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставят, на последующих листах номер проставляют в центре нижней части листа без точки в конце.

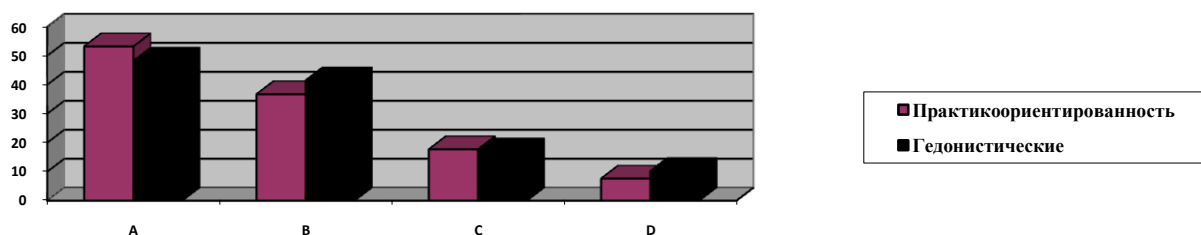
Иллюстрации (фотографии, рисунки, чертежи, схемы, диаграммы, графики, карты и другое) и таблицы служат для наглядного представления в курсовой работе характеристик объектов исследования, полученных теоретических и (или) экспериментальных данных и выявленных закономерностей. Не допускается одни и те же результаты представлять в виде иллюстрации и таблицы.

Иллюстрации и таблицы следует располагать в курсовой работе непосредственно на странице с текстом после абзаца, в котором они упоминаются впервые, или отдельно на следующей странице.

Иллюстрации и таблицы обозначают соответственно словами "рисунок" и "таблица" и нумеруют последовательно в пределах каждой главы. На все таблицы и иллюстрации должны быть ссылки в тексте диссертации. Слова "рисунок" "таблица" в подписях к рисунку, таблице и в ссылках на них не сокращают.

Номер иллюстрации (таблицы) должен состоять из номера главы и порядкового номера иллюстрации (таблицы), разделенных точкой. Например: "рисунок 1.2" (второй рисунок первой главы), "таблица 2.5" (пятая таблица второй главы). Если в главах приведено лишь по одной иллюстрации (таблице), то их нумеруют последовательно в пределах курсовой работы в целом, например: "рисунок 1", "таблица 3".

Иллюстрации, как правило, имеют наименование и пояснительные данные (подрисовочный текст), располагаемые по центру страницы. Пояснительные данные помещают под иллюстрацией, а со следующей строки - слово "Рисунок", номер и наименование иллюстрации, отделяя знаком тире номер от наименования. Точку в конце нумерации и наименований иллюстраций не ставят. Не допускается перенос слов в наименовании рисунка. Слово "Рисунок", его номер и наименование иллюстрации печатают полужирным шрифтом, причем слово "Рисунок", его номер - уменьшенным на 1-2 пункта размером шрифта. Например:



(А – учебные занятия...)

Рисунок 1- Структура предпочтения..., %

Цифровой материал оформляют в виде таблиц. Каждая таблица должна иметь краткий заголовок, который состоит из слова "Таблица", ее порядкового номера и названия, отделенного от номера знаком тире. Заголовок следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа. Допускается применять в таблице шрифт на 1-2 пункта меньший, чем в тексте курсовой. Например:

Таблица 1 – Включенность конкретных факторов ..., %

Показатели			
Жилищные условия	12,5		

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на следующий лист. При переносе части таблицы на другой лист ее заголовок указывают один раз над первой частью, слева над другими частями пишут слово "Продолжение". Если в курсовой несколько таблиц, то после слова "Продолжение" указывают номер таблицы, например: "Продолжение таблицы 1.2"

Ссылки на источники в осуществляются путем приведения номера в соответствии со списком использованных литературных источников. Список использованных источников формируются в порядке появления ссылок в тексте либо в алфавитном порядке фамилий первых авторов и (или) заглавий. Номер источника по списку заключается в квадратные скобки. Например: [5].

Сведения об источниках печатают с абзацного отступа.

Пример оформления литературных источников приведен в приложении Г.

Раздел "Приложения" оформляют в конце курсовой, располагая их в порядке появления ссылок в тексте. Не допускается включение в приложение материалов, на которые отсутствуют ссылки в тексте курсовой работы.

Каждое приложение следует начинать с нового листа с указанием в правом верхнем углу слова "ПРИЛОЖЕНИЕ", напечатанного прописными буквами. Приложение должно иметь содержательный заголовок, который размещается с новой строки по центру листа с прописной буквы.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А (за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ), например: "ПРИЛОЖЕНИЕ А", "ПРИЛОЖЕНИЕ Б", "ПРИЛОЖЕНИЕ В".

СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовые работы представляются для рецензирования не менее чем за 2 недели до начала сессии (заочная форма получения образования) или установленной даты защиты курсовых работ (дневная форма получения образования). Состав комиссии и дата защиты курсовых работ назначается распоряжением по кафедре (для заочной формы получения образования защита - не менее чем за одну неделю до окончания сессии).

Для допуска курсовой работы к защите необходимо получить письменную рецензию установленной формы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра теории и методики физической культуры

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Допущена к защите

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (фамилия, инициалы)

Протокол № ____ от _____ 2014 г.

Защищена _____ 2014 г.
с отметкой « _____ »

Курсовая работа
студентки 41 группы
4 курса специальности
«Физическая культура»
дневной формы
получения образования
_____ Ивановой
Ирины Петровны

Научный руководитель
кандидат педагогических
наук, доцент
_____ Н.К. Ерофеева

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень условных обозначений	3
Введение	4
Общая характеристика работы	6
Глава 1. Качество жизни, сущность и особенности проявления	7
1.1. Структура и содержание категории качество жизни	
1.2.	
1.2.3.	
Глава 2.	
2.1.	
Заключение	
Список использованных источников	
Приложения	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ГЛАВА 1 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ

1.1. Структура и содержание категории качество жизни

1.1.1. Факторы, определяющие качество жизни студентов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа–вуз» / Н.П. Абаскалов. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. гос. пед. ун-та, 2001. – 316 с.

2.

а) Примеры описания самостоятельных изданий

Характеристика источника	Пример оформления
Один, два или три автора	Котаў, А.І. Гісторыя Беларусі і сусветная цывілізацыя / А.І. Котаў. – 2-е выд. – Мінск: Энцыклапедыкс, 2003. – 168 с.
	Шотт, А.В. Курс лекций по частной хирургии / А.В. Шотт, В.А. Шотт. – Минск: Асар, 2004. – 525 с.
	Чикатуева Л.А. Маркетинг: учеб. пособие / Л.А. Чикатуева, Н.В. Третьякова; под ред. В.П. Федько. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 413 с.
	Дайнеко, А.Е. Экономика Беларуси в системе всемирной торговой организации / А.Е. Дайнеко, Г.В. Забавский, М.В. Василевская; под ред. А.Е. Дайнеко. – Минск: Ин-т аграр. экономики, 2004. – 323 с.
Четыре и более авторов	Культурология: учеб. пособие для вузов / С.В. Лапина [и др.]; под общ. ред. С.В. Лапиной. – 2-е изд. – Минск: ТетраСистемс, 2004. – 495 с.
	Комментарий к Трудовому кодексу Республики Беларусь / И.С. Андреев [и др.]; под общ. ред. Г.А. Василевича. – Минск: Амалфея, 2000. – 1071 с.
	Основы геологии Беларуси / А.С. Махнач [и др.]; ИАН Беларуси, Ин-т геол. наук; под общ. ред. А.С. Махнача. – Минск, 2004. – 391 с.
Коллективный автор	Сборник нормативно-технических материалов по энергосбережению / Ком. по энергоэффективности при Совете Министров Респ. Беларусь; сост. А.В. Филипович. – Минск: Лоранж-2, 2004. – 393 с.
	Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. / Нац. комис. по устойчивому развитию Респ. Беларусь; редкол.: Л.М. Александрович [и др.]. – Минск: Юнипак, 2004. – 202 с.
	Военный энциклопедический словарь / М-во обороны Рос. Федерации, Ин-т воен. истории; редкол.: А.П. Горкин [и др.]. – М.: Большая рос. энцикл.: РИПОЛ классик, 2002. – 1663 с.
Многотомное издание	Гісторыя Беларусі: у 6 т. / рэдкал.: М. Касцюк (гал. рэд.) [і інш.]. – Мінск: Экаперспектыва, 2000–2005. – 6 т.
	Гісторыя Беларусі: у 6 т. / рэдкал.: М. Касцюк (гал. рэд.) [і інш.]. – Мінск: Экаперспектыва, 2000–2005. – Т. 3: Беларусь у часы Рэчы Паспалітай (XVII–XVIII ст.) / Ю. Бохан [і інш.]. – 2004. – 343 с.; Т. 4: Беларусь у складзе Расійскай імперыі (канец XVIII–пачатак XX ст.) / М. Біч [і інш.]. – 2005. – 518 с.
	Багдановіч, М. Поўны збор твораў: у 3 т. / М. Багдановіч. – 2-е выд. – Мінск: Беларус. навука, 2001. – 3 т.
Отдельный том в многотомном издании	Гісторыя Беларусі: у 6 т. / рэдкал.: М. Касцюк (гал. рэд.) [і інш.]. – Мінск: Экаперспектыва, 2000–2005. – Т. 3: Беларусь у часы Рэчы Паспалітай (XVII–XVIII ст.) / Ю. Бохан [і інш.]. – 2004. – 343 с.
	Гісторыя Беларусі: у 6 т. / рэдкал.: М. Касцюк (гал. рэд.) [і інш.]. – Мінск: Экаперспектыва, 2000–2005. – Т. 4: Беларусь у складзе Расійскай імперыі (канец XVIII–пачатак XX ст.) / М. Біч [і інш.]. – 2005. – 518 с.
	Багдановіч, М. Поўны збор твораў: у 3 т. / М. Багдановіч. – 2-е выд. – Мінск: Беларус. навука, 2001. – Т. 1: Вершы, паэмы, пераклады, наследаванні, чарнавыя накіды. – 751 с.
	Российский государственный архив древних актов: путеводитель: в 4 т. / сост.: М.В. Бабич, Ю.М. Эскин. – М.: Археогр. центр, 1997. – Т. 3, ч. 1. – 720 с.

Законы и законодательные материалы	Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.). – Минск: Амалфея, 2005. – 48 с.
	Конституция Российской Федерации: принята всенар. голосованием 12 дек. 1993 г.: офиц. текст. – М.: Юрист, 2005. – 56 с.
	О нормативных правовых актах Республики Беларусь: Закон Респ. Беларусь от 10 янв. 2000 г. № 361-З: с изм. и доп.: текст по состоянию на 1 дек. 2004 г. – Минск: Дикта, 2004. – 59 с.
	Инвестиционный кодекс Республики Беларусь: принят Палатой представителей 30 мая 2001г.: одобр. Советом Респ. 8 июня 2001 г.: текст Кодекса по состоянию на 10 февр. 2001 г. – Минск: Амалфея, 2005. – 83 с.
Сборник статей, трудов	Информационное обеспечение науки Беларуси: к 80-летию со дня основания ЦНБ им. Я.Коласа НАН Беларуси: сб. науч. ст. / НАН Беларуси, Центр. науч. б-ка; редкол.: Н.Ю. Березкина (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2004. – 174 с.
	Современные аспекты изучения алкогольной и наркотической зависимости: сб. науч. ст. / НАН Беларуси, Ин-т биохимии; науч. ред. В.В. Лелевич. – Гродно, 2004. – 223 с.
Сборники без общего заглавия	Певзнер, Н. Английское в английском искусстве / Н. Певзнер; пер. О.Р. Демидовой. Идеологические источники радиатора “роллс-ройса” / Э. Панофский; пер. Л.Н. Житковой. – СПб.: Азбука-классика, 2004. – 318 с.
Материалы конференций	<u>Глобализация, новая экономика и окружающая среда: проблемы общества и бизнеса на пути к устойчивому развитию: материалы 7 Междунар. конф. Рос. о-ва экон. экономики, Санкт-Петербург, 23–25 июня 2005 г. / С.-Петерб. гос. ун-т; под ред. И.П. Бойко [и др.]. – СПб., 2005. – 395 с.</u>
	Правовая система Республики Беларусь: состояние, проблемы, перспективы развития: материалы V межвуз. конф. студентов, магистрантов и аспирантов, Гродно, 21 апр. 2005 г. / Гродн. гос. ун-т; редкол.: О.Н. Толочко (отв. ред.) [и др.]. – Гродно, 2005. – 239 с.
Инструкция	Инструкция о порядке совершения операций с банковскими пластиковыми карточками: утв. Правлением Нац. банка Респ. Беларусь 30.04.04: текст по состоянию на 1 дек. 2004 г. – Минск: Дикта, 2004. – 23 с.
	Инструкция по исполнительному производству: утв. М-вом юстиции Респ. Беларусь 20.12.04. – Минск: Дикта, 2005. – 94 с.
Учебно-методические материалы	Горбатов, Н.А. Общая теория государства и права в вопросах и ответах: учеб. пособие / Н.А. Горбатов; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. – Минск, 2005. – 183 с.
	Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования: учеб.-метод. пособие: в 3 ч. / Акад. последиплом. образования; авт.-сост. Н.А. Сакович. – Минск, 2004. – Ч. 2: Сказкотерапевтические технологии. – 84 с.
	Корнеева, И.Л. Гражданское право: учеб. пособие: в 2 ч. / И.Л. Корнеева. – М.: РИОР, 2004. – Ч. 2. – 182 с.
	Философия и методология науки: учеб.-метод. комплекс для магистратуры / А.И. Зеленков [и др.]; под ред. А.И. Зеленкова. – Минск: Изд-во БГУ, 2004. – 108 с.
Информационные издания	Реклама на рубеже тысячелетий: ретросп. библиогр. указ. (1998–2003) / М-во образования и науки Рос. Федерации, Гос. публич. науч.-техн. б-ка России; сост.: В.В. Климова, О.М. Мещеркина. – М., 2004. – 288 с.
	Щадов, И.М. Технологическая оценка экологизации угледобывающего комплекса Восточной Сибири и Забайкалья / И.М. Щадов. – М.: ЦНИЭИуголь, 1992. – 48 с. – (Обзорная информация / Центр. науч.-исслед. ин-т экономики и науч.-техн. информ. угол. пром.-сти).
Каталог	Каталог жесткокрылых (Coleoptera, Insecta) Беларуси / О.Р. Александрович [и др.]; Фонд фундам. исслед. Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 103 с.
	Памятные и инвестиционные монеты России из драгоценных металлов, 1921–2003: каталог-справочник / ред.-сост. Л.М. Пряжникова. – М.: ИнтерКрим-пресс, 2004. – 462 с.

Авторское свидетельство	Инерциальный волнограф: а. с. 1696865 СССР, МКИ5 G 01 C 13/00 / Ю.В. Дубинский, Н.Ю. Мордашова, А.В. Ференц; Казан. авиац. ин-т. – № 4497433; заявл. 24.10.88; опубл. 07.12.91 // Открытия. Изобрет. – 1991. – № 45. – С. 28.
Патент	Способ получения сульфокатионита: пат. 6210 Респ. Беларусь, МПК7 C 08 J 5/20, C 08 G 2/30 / Л.М. Ляхнович, С.В. Покровская, И.В. Волкова, С.М. Ткачев; заявитель Полоц. гос. ун-т. – № а 0000011; заявл. 04.01.00; опубл. 30.06.04 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. – 2004. – № 2. – С. 174.
Стандарт	Безопасность оборудования. Термины и определения: ГОСТ ЕН 1070–2003. – Введ. 01.09.04. – Минск: Межгос. совет по стандартизации, метрологии и сертификации: Белорус. гос. ин-т стандартизации и сертификации, 2004. – 21 с.
Нормативно– технические документы	Национальная система подтверждения соответствия Республики Беларусь. Порядок декларирования соответствия продукции. Основные положения = Нацыянальная сістэма пацвярджэння адпаведнасці Рэспублікі Беларусь. Парадак дэкларавання адпаведнасці прадукцыі. Асноўныя палажэнні: ТКП 5.1.03–2004. – Введ. 01.10.04. – Минск: Белорус. гос. ин-т стандартизации и сертификации, 2004. – 9 с.
	Государственная система стандартизации Республики Беларусь. Порядок проведения экспертизы стандартов: РД РБ 03180.53–2000. – Введ. 01.09.00. – Минск: Госстандарт: Белорус. гос. ин-т стандартизации и сертификации, 2000. – 6 с.
Препринт	Губич, Л.В. Подходы к автоматизации проектно-конструкторских работ в швейной промышленности / Л.В. Губич. – Минск, 1994. – 40 с. – (Препринт / Акад. наук Беларуси, Ин-т техн. кибернетики; № 3).
	Прогноз миграции радионуклидов в системе водосбор – речная сеть / В.В. Скурят [и др.]. – Минск, 2004. – 51 с. – (Препринт / НАН Беларуси, Объед. ин-т энергет. и ядер. исслед. – Сосны; ОИЭЯИ–15).
Отчет о НИР	Разработка и внедрение диагностикума аденовирусной инфекции птиц: отчет о НИР (заключ.) / Всесоюз. науч.-исслед. ветеринар. ин-т птицеводства; рук. темы А.Ф. Прохоров. – М., 1989. – 14 с. – № ГР 01870082247.
	Комплексное (хирургическое) лечение послеоперационных и рецидивных вентральных грыж больших и огромных размеров: отчет о НИР / Гродн. гос. мед. ин-т; рук. В.М. Колтонюк. – Гродно, 1994. – 42 с. – № ГР 1993310.
Депонированные научные работы	Влияние деформации и больших световых потоков на люминесценцию монокристаллов сульфида цинка с микропорами / В.Г. Клочев [и др.]; Воронеж. ун-т. – Воронеж, 1993. – 14 с. – Деп. в ВИНТИ 10.06.93, № 1620-B93 // Журн. приклад. спектроскопии. – 1993. – Т. 59, № 3–4. – С. 368.
	Сагдиев, А.М. Отонкой структуре субарктического фронта в центральной части Тихого океана / А.М. Сагдиев; Рос. акад. наук, Ин-т океанологии. – М., 1992. – 17 с. – Деп. в ВИНТИ 08.06.92, № 1860–82 // РЖ: 09. Геофизика. – 1992. – № 11/12. – 11В68ДЕП. – С. 9.
	Широков, А.А. Исследование возможности контроля состава гальванических сред абсорбционно-спектроскопическим методом / А.А. Широков, Г.В. Титова; Рос. акад. наук, Ульян. фил. ин-та радиотехники и электроники. – Ульяновск, 1993. – 12 с. – Деп. в ВИНТИ 09.06.93, № 1561-B93 // Журн. приклад. спектроскопии. – 1993. – № 3–4. – С. 368.
Автореферат диссертации	Иволгина, Н.В. Оценка интеллектуальной собственности: на примере интеллектуальной промышленной собственности: автореф. дис. ... канд. экон. наук: 08.00.10; 08.00.05 / Н.В. Иволгина; Рос. экон. акад. – М., 2005. – 26 с.
	Шакун, Н.С. Кірыла-Мяфодзіеўская традыцыя на Тураўшчыне: (да праблемы лакальных тыпаў старажытнаславянскай мовы): аўтарэф. дыс. ... канд. філал. навук: 10.02.03 / Н.С. Шакун; Беларус. дзярж. ун-т. – Мінск, 2005. – 16 с.
Диссертация	Анисимов, П.В. Теоретические проблемы правового регулирования защиты прав человека: дис. ... д-ра юрид. наук: 12.00.01 / П.В. Анисимов. – Новгород, 2005. – 370 л.
	Лук'янюк, Ю.М. Сучасная беларуская філасофская тэрміналогія: (семантычныя і структурныя аспекты): дыс. ... канд. філал. навук: 10.02.01 / Ю.М. Лук'янюк. – Мінск, 2003. – 129 л.
	1. Архив Гродненского областного суда за 1992 г. – Дело № 4/8117. 2. Архив суда Центрального района г.Могилева за 2001 г. – Уголовное дело № 2/1577.

Архивные материалы	Центральный исторический архив Москвы (ЦИАМ). 1. Фонд 277. – Оп. 1. – Д. 1295–1734. Дела о выдаче ссуды под залог имений, находящихся в Могилевской губернии (имеются планы имений) 1884–1918 гг. 2. Фонд 277. – Оп. 1. – Д. 802–1294, 4974–4978, 4980–4990, 4994–5000, 5002–5013, 5015–5016. Дела о выдаче ссуды под залог имений, находящихся в Минской губернии (имеются планы имений) 1884–1918 гг. 3. Фонд 277. – Оп. 2, 5, 6, 7, 8.
Электронные ресурсы	Театр [Электронный ресурс]: энциклопедия: по материалам изд-ва “Большая российская энциклопедия”: в 3 т. – Электрон. дан. (486 Мб). – М.: Кордис & Медиа, 2003. – Электрон. опт. диски (CD-ROM): зв., цв. – Т. 1: Балет. – 1 диск; Т. 2: Опера. – 1 диск; Т. 3: Драма. – 1 диск. Регистр СНГ – 2005: промышленность, полиграфия, торговля, ремонт, транспорт, строительство, сельское хозяйство [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. и прогр. (14 Мб). – Минск: Комлев И.Н., 2005. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
Ресурсы удаленного доступа	Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2005. – Режим доступа: http://www.pravo.by. – Дата доступа: 25.01.2006. Proceeding of mini-symposium on biological nomenclature in the 21st centry [Electronic resource] / Ed. J.L. Reveal. – College Park M.D., 1996. – Mode of access: http://www.inform.ind.edu/PBIO/brum.html. – Date of access: 14.09.2005.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Сизова Н.В.

«__» _____ 2014

Факультет: физического воспитания

Специальность: _____

Кафедра: теории и методики физической культуры

Дисциплина: _____

Научный руководитель: _____

Автор курсовой работы: _____

(Ф.И.О., № группы, курс)

(форма получения образования)

ЗАДАНИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1.Тема: _____

2.Вопросы, которые необходимо разработать:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

3.Рекомендуемая литература:

Задание принял к выполнению

_____ (Петров П.П.)

«__» _____ 201 г.

Научный руководитель

_____ (Иванов И.И.)

«__» _____ 201 г.

О Т З Ы В
на курсовую работу

студента(ки) _____ курса _____ группы
_____ формы обучения
(указать заочная, очная)

факультета
физического воспитания

(Ф.И.О.)

1. Тема курсовой работы: _____

2. Характер рецензируемой работы (*нужное подчеркнуть*):
реферативный (теоретический), экспериментальный.

3. Объем работы _____ страниц машинописного, компьютерного,
рукописного текста (*нужное подчеркнуть*).

4. Курсовая работа содержит (*нужное подчеркнуть*): титульный лист;
оглавление (содержание); введение; основную часть, представленную
_____ главами, заключение, практические рекомендации, список литературы,
приложения.

5. Дополнительная информация по структуре и содержанию работы

6. Введение. *Актуальность темы:* обоснована, не обоснована;
мотивация выбора темы: отражена, не отражена; *цель исследования:*
определена, не определена; *задачи исследования:* сформулированы, не
сформулированы; *адекватность методов исследования поставленным*
задачам: да, нет (*нужное подчеркнуть*).

7. Основная часть отражает следующие
вопросы: _____

8.В заключении отражены или не отражены выводы, которые отвечают на поставленные в работе задачи (*нужное подчеркнуть*): да, нет, не достаточно обоснованы.

9.Список литературы представлен ____источниками литературы последних____лет издания; с полным (с неполным) библиографическим описанием источников. Наличие в тексте ссылок на литературные источники (*нужное подчеркнуть*): есть ссылки, нет ссылок, ссылки представлены в полном объеме, не в полном объеме.

10.Соблюдение основных требований к работе (*нужное подчеркнуть*): соответствие содержания рукописи теме курсовой работы, глубокие знания литературы, содержательность, логичность и последовательность изложения материала, соответствия текстового и понятийного аппарата современной науке и методике в области физического воспитания и спорта.

11.Включение в работу дополнительного материала (*нужное подчеркнуть*): рисунки, таблицы.

12.Тема курсовой работы (*нужное подчеркнуть*): раскрыта, недостаточна раскрыта, не раскрыта.

13.Своевременность сдачи на рецензирование (*нужное подчеркнуть*): да, нет.

14.Курсовая работа (*нужное подчеркнуть*): может быть допущена, может быть допущена к защите с внесением коррективов, не допускается к защите.

15.Достоинства, практическая значимость, а также недостатки рецензируемой работы:_____

Научный руководитель:

(Ф.И.О.)

5.4. Глоссарий

Биомеханическая стимуляция (БМС) — новое направление в ОФК и спорте. Она осуществляется путем воздействия на мышцы человека механическими факторами (вибрацией), вызывающими психофизиологические эффекты, благодаря которым происходит тренировка мышц.

Галотерапия - использование соляных шахт для лечения заболеваний органов дыхания (особенно бронхиальной астмы).

Гипокинезия - снижение двигательной активности.

Гиподинамия - снижение мышечных усилий.

Двигательная активность — совокупность двигательных актов. Одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.

Закаливание — комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодноклиматических условий (низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления и др.).

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов;

Квалификационная характеристика специалиста— обобщенная норма качества подготовки по определенной специальности (специализации) с соответствующей квалификацией, включающая сферы, объекты, виды и задачи профессиональной деятельности, а также состав компетенций, необходимых для выполнения функциональных обязанностей в условиях социально регулируемого рынка.

Компетентность — выраженная способность применять свои знания и умение.

Компетенция — знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Критический минимум ДА — это те граничные параметры рационально организованной двигательной деятельности в условиях повседневного быта, отступление от которых в сторону уменьшения ведет к регрессу функциональных возможностей организма (Л.П. Матвеев).

Массаж— это дозированное механическое раздражение тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами для массажа.

Менеджмент— процесс управления производством.

Менеджмент— наука об управлении, т.е. совокупность принципов, методов, средств и форм руководства предприятием с целью повышения его рентабельности.

Маркетинг— комплексный подход к управлению производством и реализацией продукции.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК)– это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) –это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

(ПАНО) – показатель интенсивности работы, при превышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, в крови и тканях повышается концентрация молочной кислоты и быстро наступает утомление.

Послетрудовая реабилитация– восстановление работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящиеся путем использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

Потребность — это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность.

Производственная гимнастика (ПГ)– представляет собой специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработываемости в начале смены (вводная гимнастика), снижение утомляемости и поддержание высокой работоспособности трудящихся (обучающихся) в течение рабочего (учебного) дня (физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха).

Производственная физическая культура (ПФК)– это управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебного процесса, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда.

Пропагандой ОФК– целенаправленная деятельность по распространению знаний в этой области и убеждению населения в необходимости физкультурно-оздоровительных занятий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)– представляет собой специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью.

Рекреационные ресурсы – это природные и культурно-исторические комплексы и их элементы, которые при современной и перспективной структуре рекреационных потребностей и технико-экономических возможностях выступают целевыми объектами туристского потребления, являясь исходным элементом для производства комплексных курортно-туристских услуг.

Самоконтроль– наблюдение за состоянием и динамикой своего здоровья.

Санаторий — это учреждение лечебно-реабилитационного профиля, основное назначение которого связано с медицинской и социальной реабилитацией поступающих в него на лечение и отдых различных слоев населения.

Санаторий-профилакторий — это учреждение оздоровительно-профилактической направленности, основное назначение которого связано с укреплением здоровья трудящихся, повышением их работоспособности в условиях производственного процесса.

Спартакиада – массовые комплексные мероприятия – нашли широкое применение в учебных заведениях, по месту жительства населения, в трудовых коллективах.

Спортивное соревнование — это специфическая форма соперничества, каждый участник которого с помощью определенных приемов в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего результата, переиграть и победить остальных участников.

Сфера профессиональной деятельности – область жизни (общественного производства), в которой находит применение труд специалиста определенной профессии, специальности и квалификации.

Терренкур — это маршрут дозированной ходьбы, назначаемой отдыхающим в санаториях для тренировки сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

Туристическая база — это учреждение физкультурно-оздоровительной и рекреативной направленности, работающее посезонно или круглогодично. Продолжительность отдыха в нем — от 12 до 15 дней.

Физкультурно-оздоровительный праздник— это разовые мероприятия, длящиеся не более 2-3 ч, в котором самое активное участие принимают широкие массы населения, причем количество участников не ограничено.

Шейпинг– научно обоснованная комплексная система ОФК для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины, психологии.