

КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 13 » _____ 2021 г.

Регистрационный № УД-33-1-17 8 /уч.



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине 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)

2021 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-88 01 02 – 2021 №____, утвержденного _____ для специальности 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), учебного плана учреждения высшего образования по специальности

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.В. Шкулева, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.Г.Ковель, доцент заведующая кафедрой «Спорт» Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент;

А.А.Глазырин, доцент кафедры «Физическая культура» Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая физкультурно-оздоровительным отделом «Культурно-оздоровительного центра» УП «Минское отделение Белорусской железной дороги»

_____ Н.В.Антонова
« 17 » 06 2021 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры

(протокол № 13 от «22» 06 2021 г.)

Заведующий кафедрой



А.А.Балай

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 8 от «13» июля 2021г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

_____ Е.А.Кравченко
Директор библиотеки БГПУ

_____ Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Теория и методика оздоровительной физической культуры» является составной частью комплекса дисциплин для студентов специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» и занимает важное место в системе подготовки специалиста с высшим образованием оздоровительного профиля.

Дисциплина «Теория и методика оздоровительной физической культуры» позволяет будущим специалистам получить начальное представление об основных направлениях, технике и технологии профессиональной деятельности специалистов в сфере оздоровительной физической культуры.

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» направлена на формирование у обучающихся целостного представления о значении оздоровительной физической культуры и социальных проблем общества, современном состоянии, перспективах и приоритетных направлениях развития оздоровительной физической культуры в нашей стране и на международной арене.

Цель учебной дисциплины 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 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.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами. Учебная дисциплина «Теория и методика оздоровительной физической культуры»

связана с другими дисциплинами учебного плана – «Теория и методика физической культуры», «Средства оздоровительной физической культуры».

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом. Изучение учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

СК-13. Применять знания теоретико- методических основ оздоровительной физической культуры в программировании знаний оздоровительной направленности, при организации и проведении физкультурно- оздоровительных, спортивно- массовых мероприятий в учреждениях образования, по месту жительства и работы населения.

В результате изучения дисциплины студент должен:

уметь:

–применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

–владеть системным и сравнительным анализом.

–владеть исследовательскими навыками.

–уметь работать самостоятельно.

–творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

–владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

–иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания.

–обладать навыками устной и письменной коммуникации;

–уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

– 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.

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;

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».

Предлагаемая программа учебной дисциплины состоит из одиннадцати разделов. В каждом из них кратко сформулированы основные положения о знаниях, которыми должны овладеть студенты: значение оздоровительной физической культуры в жизни общества, организационные основы проведения зат, состояние и перспективы рынка туризма в Республике Беларусь, международный туристический рынок.

Программа по дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» рассчитана на объем 568 учебных часа, из них 302 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 88 часа, практических занятий – 176 часа, семинарских занятий – 38 часов.

Структура содержания учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры»

Программа по дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» рассчитана на объем 568 учебных часа, из них 302 аудиторных, на самостоятельную работу отводится 266 часов. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 88 часа, практических занятий – 176 часа, семинарских занятий – 38 часов. Заочная форма получения образования рассчитана на объем 568 учебных часа, из них 70 аудиторных: лекций – 26 часа, практических – 44 часа. Распределение аудиторных часов по учебным семестрам

курс	Семестр	Количество часов учебных занятий					Самостоятельна я(внеаудиторна я) работа	УСРС	Форма текущей аттестации
		всего	аудиторных	Из них					
				лекции	семинарск ие	практичес кие			
Дневная форма получения образования									
1	1	44	26	10	2	12	18	2	
1	2	46	22	6	4	10	24	2	экзамен
2	3	60	40	10	8	20	20	2	
2	4	40	20	6	6	8	20		экзамен
3	5	90	40	16	2	18	50	4	зачет
3	6	90	48	16	8	18	42	6	экзамен
4	7	90	34	10	4	18	56	2	курсовая
4	8	108	72	10	4	50	36	8	экзамен
Всего часов		568	302	84	38	154	266	26(4л+ 22пр)	
Заочная форма получения образования									
1	УС		8	4		4			
1	1		4	2		2			
1	2	110	4	2		2			экзамен
2	3		6	2		4			
2	4	140	4			4			экзамен
3	5		6	2		4			зачет
3	6	120	6	2		4			
4	7		6	2		4			экзамен
4	8	90	10	4		6			
5	9		6	2		4			курсовая
5	10	108	10	4		6			экзамен
Всего часов		568	70	26		44			

Формами контроля являются: зачет, экзамен.

Основными формами занятий при изучении учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» являются: лекции, практические и самостоятельные занятия.

Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в форме рейтинговых контрольных работ. Формы рейтинговых контрольных работ – письменная контрольная работа, тесты, продукт Smart для интерактивной доски, опросники.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 1.1. НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Научное исследование: понятие, цель, задачи. Уровни научного исследования (эмпирический, теоретический). Виды научного исследования (фундаментальные, прикладные). Проблематика научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Направления научных исследований в оздоровительной физической культуре (ОФК): социологическое, педагогическое, биологическое. Характеристика предметно-объектной области исследований проблем ОФК.

Тема 1.2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам (ВКР). Теоретические (реферативные), эмпирические, конструкторские, экспериментальные дипломные работы.

Структура и содержание ВКР (титульный лист, оглавление, введение, общая характеристика работы, главы, выводы, список литературы, приложения).

Тема 1.3. ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Выбор темы исследования, определение проблемы и границ исследований. Планирование процесса подготовки ВКР: изучение научно-методической литературы, определение объекта и предмета исследования, цели и задач, выбор методов исследования, формулировка названия работы, подготовка и проведение исследовательской части работы, математико-статистическая обработка материалов исследования, обобщение и интерпретация полученных данных, формулирование выводов и практических рекомендаций, оформление и защита ВКР.

Тема 1.4. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗБРАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основы работы с научно-методической литературой. Правила библиографического описания литературных источников. Язык и стиль ВКР. Использование интернет-технологий в процессе поиска научной информации. Оформление текстового материала. Составление библиографического списка по тематическому, алфавитному признакам. Подготовка и написание докладов по тематическим обзорам научно-методической литературы.

Тема 1.5. ВЫБОР МЕТОДОВ И МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ

Характеристика методов исследования. Анализ документальных и архивных материалов. Беседа, интервью, анкетирование. Педагогическое наблюдение: виды, организация наблюдений. Контрольные педагогические испытания. Требования к проведению тестирования. Экспертное оценивание, хронометрирование. Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента: независимый, сравнительный, прямой, перекрестный, многофакторный, естественный, лабораторный, открытый, закрытый. Организация и методика проведения педагогического эксперимента.

Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и нормативные методики, используемые в исследованиях в ОФК. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.

Тема 1.6. ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Этапы проведения педагогического эксперимента. Постановка задач и выбор методов исследования на предварительном и основном этапах проведения педагогического эксперимента. Выбор экспериментальных научно-исследовательских площадок. Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группу, протоколов тестирования исследуемых показателей.

Проведение пилотажных исследований. Организация и проведение педагогического эксперимента.

Тема 1.7. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Вычисление средней арифметической величины, стандартного отклонения, коэффициента вариации, стандартной ошибки, средней арифметической.

Взаимосвязь результатов исследования: вычисление линейного, рангового коэффициентов корреляции. Оценка достоверности коэффициентов взаимосвязи.

Оценка достоверных различий средних независимых выборок. Оценка достоверных различий средних зависимых выборок.

Тема 1.8. АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ДАННЫХ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

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.

Тема 1.9. ФОРМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЭМПИРИЧЕСКИХ НАУЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Представление табличного материала: элементы и части таблиц. Требования к содержанию, к составлению, к форме и построению таблиц. Требования к редакционно-техническому оформлению таблицы: нумерационный заголовок, его назначение, нумерация и литеризация граф. Расположение чисел в графах, примечание к таблицам.

Представление иллюстративного материала: требования к рисункам, графикам, графическим изображениям. Линейные, плоскостные и объемные диаграммы. Схемы общего назначения и технические. Требования к подписи к иллюстрациям.

Тема 1.10. ФОРМУЛИРОВАНИЕ ВЫВОДОВ И РЕКОМЕНДАЦИЙ, ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Формулирование выводов и практических рекомендаций в соответствии с поставленными задачами курсовой и дипломной работы.

Оформление научных публикаций. Написание тезисов и научных статей.

Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.

Выступления на студенческих научно-методических конференциях, участие в конкурсах студенческих научных работ.

Тема 1.11. ОЦЕНКА НАУЧНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПРАКТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Значение полученных результатов для науки и практики. Новизна исследования, основные характеристики оценки новизны научной работы: вид результата, уровень новизны результата, содержательное изложение (описание) результата. Три уровня новизны: конкретизации, дополнения, преобразования.

Оценка качества исследования по критериям теоретической и практической значимости. Общепедагогический, общепроблемный, частнопроблемный уровни теоретической значимости научных работ.

Тема 1.12. ПОДГОТОВКА ДОКЛАДОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Подготовка наглядных пособий, дипломных работ к защите.

Подготовка дипломных работ: оформление титульного листа, глав, таблиц, рисунков, диаграмм, выводов, списка литературы, актов внедрения. Подготовка слайдов, видеофильмов к защите. Подготовка презентаций и защита выпускной квалификационной работы. Рецензирование курсовых и дипломных работ.

Тема 1.13. ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Общие требования, предъявляемые к научным публикациям по теме ВКР. Структура научной публикации: название статьи, фамилия и инициалы автора(ов); введение; основная часть, включающая графики и другой иллюстрированный материал (при их наличии); заключение, завершаемое четко сформулированными выводами; список цитируемых источников.

Раздел 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 2.1. СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Определение сущности ОФК. Виды ОФК. Место ОФК в национальной системе физической культуры.

Функции ОФК: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная.

Принципы ОФК: общепедагогические и специфические.

Тема 2.2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕХАНИЗМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Основные и дополнительные средства физической культуры и спорта, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью. Классификации физических упражнений по различным классификационным признакам. Классификация способов применения физических упражнений.

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

Критерии оздоровительной ценности физических упражнений.

Гигиенические и закаливающие мероприятия как сопутствующие факторы физическим упражнениям.

Тема 2.3. ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью. Понятие о срочном и кумулятивном тренировочных эффектах. Направленность и величина физической нагрузки. Кратковременная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

Дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью.

Физиологические механизмы двигательной активности. Показатели и нормы двигательной активности различного контингента населения.

Тема 2.4. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Понятие о врачебно-педагогическом контроле. Медицинские группы для занятий ОФК. Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся ОФК.

Самоконтроль функционального состояния организма и дневник самоконтроля при занятиях ОФК.

Тема 2.5. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Формы занятий ОФК в режиме труда и отдыха человека. Организованные и самостоятельные, индивидуальные и групповые формы ОФК.

Характеристика физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), школ здоровья, секций по видам спорта, клубов по спортивным интересам как организованных групповых форм занятий ОФК. «Персональный тренинг» – индивидуальная организованная форма занятий ОФК.

Требования к организации самостоятельных занятий ОФК.

Тема 2.6. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Роль, структура мотивации личности. Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных половозрастных и профессиональных групп населения. Методика формирования мотивов к занятиям ОФК.

Влияние общественной системы ценностей на физкультурную активность личности. Формирование личностных ценностей по мере достижения успехов от занятий физическими упражнениями. Механизм самооценки физкультурной активности и его значение. Внутренние и внешние факторы повышения физкультурной активности личности.

Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Тема 3.1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ДЕТЕЙ 1-6 ЛЕТ

Возрастные особенности развития двигательной функции детей 1-6 лет. Биологические закономерности проявления потребности в движениях детей дошкольного возраста.

ТЕМА 3.1.2. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Паспорт здоровья дошкольника. Методы и тесты оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми.

Функционально-целевая суть закаливания детей дошкольного возраста. Принципы закаливания. Характеристика закаливающих факторов. Формы и содержание ФОР в детских дошкольных учреждениях. Организация и проведение физкультурных праздников.

Тема 3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Тема 3.2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Возрастное развитие учащихся младшего школьного возраста. Возрастное развитие учащихся среднего школьного возраста. Возрастное развитие учащихся старшего школьного возраста

Тема 3.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах общей физической подготовки (ОФП), в кружках, секциях по видам спорта. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.

Тема 3.2.3. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

Паспорт здоровья школьника. Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.

Тема 3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных учебных заведениях. Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта. Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования.

Тема 3.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Формы и содержание ФОР в вузе. Методика организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиад, дней здоровья, спортивных праздников. Задачи функционирования работы спортивного клуба вуза. Организация физкультурно-оздоровительной работы в студенческом общежитии.

Раздел 4. ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Тема 4.1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Значение и задачи ОФК в первом и втором периодах зрелого возраста.

Обеспечение оптимального уровня двигательной активности с целью противодействия возрастным изменениям.

Организованные формы занятий ОФК в режиме отдыха для лиц зрелого возраста. Комплектование ФОГ в физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ), физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОК) в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Методика проведения занятий различными видами ОФК в зрелом возрасте.

Тема 4.2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Тема 4.2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИНВОЛЮЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ, ПРОТЕКАЮЩИХ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.

Социально-биологическое значение и задачи ОФК людей пожилого и старческого возраста. Оптимальные нормы двигательной активности людей пожилого и старческого возраста.

Тема 4.2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАПРАВЛЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ, ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Методика проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.

Раздел 5. ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ УСТОЙЧИВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Тема 5.1. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ УСТОЙЧИВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптивная физическая культура (АФК): цель, содержание, место в системе знаний о человеке. Нозологическая классификация лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Виды реабилитации лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами АФК: физическая, психическая, социальная. Формы проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Раздел 6. АВТОРСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММЫ

Тема 6.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРСКИХ СИСТЕМ И ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Сущность авторских систем оздоровления, их структура и содержание (двигательные режимы, специфика и направленность физических упражнений, питание, психорегуляция).

Характеристика, общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления (Н.Амосова, М.Гриненко, Г.Шаталовой, Г.Шичко, П.Иванова, Ю.Власова, К.Купера, П.Брегга).

Тема 6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АВТОРСКИМ СИСТЕМАМ И ПРОГРАММАМ

Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера. Физкультурно-оздоровительная система Н.Амосова «1000 движений».

Система оздоровления и закаливания П.Иванова. Философско-этическая основа оздоровительной системы. Основные положения «Детки».

Содержание и методика дыхательной гимнастики К.Бутейко. Сущность «углеродной теории дыхания».

Содержание и методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А.Стрельниковой.

Раздел 7. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 7.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСТОЧНЫХ СИСТЕМ ЕДИНОБОРСТВ

Виды нетрадиционных средств оздоровления. История возникновения и развития, философско-религиозная основа восточных систем единоборств и школ оздоровления.

Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: ушу, кунг-фу, таэквандо.

Раздел 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 8.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Организация и управление ОФК в национальной системе физической культуры. Понятия «субъект», «объект» управления. Структура управления физической культурой в Республике Беларусь. Государственная и общественная структуры управления. Высшие органы государственной власти, формирующие законодательные основы развития физической культуры. 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.

Организация как объект управления. Основные компоненты внутренней и внешней среды организации, их взаимодействие. Организация как функция управления. Построение и оптимизация структур. Методы формирования структур. Назначение, разновидности и этапы контроля. Принятие управленческих решений, методы принятия управленческих решений.

Тема 8.2. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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 на 2011-2015 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Постановления, приказы, решения, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.

Тема 8.3. СТИЛИ РУКОВОДСТВА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Роль, статус руководителя в организации. Личностные и профессиональные качества руководителя, определяющие или ограничивающие успешные действия. Стили руководства и их критерии. Характеристика деятельности руководителя коллектива физической культуры (КФК), руководителя оздоровительной группы, секции, руководителя фитнес-программ,

Тема 8.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОЛЛЕКТИВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ

Принципы, методы и формы организации ОФК в КФК. Содержание разделов работы КФК: организационно-методический и управленческий, учебно-спортивный, агитационно-пропагандистский, финансово-хозяйственный. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.

Тема 8.5. ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Планирование как система. Основные подсистемы планирования: целеполагание, прогнозирование, стратегическое планирование. Перспективное и текущее планирование в ОФК. Содержание разделов «Физическая культура в планах социально-экономического развития и коллективном договоре». Планирование работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной. Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы. Формы отчета в ОФК.

Тема 8.6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Классификация форм организации ОФК: организованные, самостоятельные, в режиме труда, в режиме отдыха, групповые, индивидуальные. Организация оздоровительных услуг на предприятиях различных форм собственности. Виды оздоровительных услуг.

Тема 8.7. МАРКЕТИНГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Понятие, сущность, виды маркетинга. Специфика маркетинга услуг. Уровни маркетинга в ОФК. Маркетинговые исследования среды, рынка, продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных услуг. Формирование маркетинговой стратегии.

Понятие «агитационно-пропагандистская работа», цель, задачи. Характеристика ее форм и средств (устной, наглядной, показательной, печатной форм), их сочетание в практике ОФК. Агитация и пропаганда ОФК средствами периодической печати, радио, телевидения, интернета. Реклама оздоровительных услуг.

Тема 8.8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Виды физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ). Задачи и принципы проведения ФСМ: соответствие задачам, доступность, посильность соревновательных упражнений, безопасность участников, зрелищность. Методика организации ФСМ: создание оргкомитета, составление плана подготовки ФСМ, разработка положения о ФСМ, сметы, сценария проведения. Создание, утверждение и подготовка судейской коллегии, подготовка спортивной базы. Способы проведения ФСМ, проведение соревнований по упрощенным правилам. Особенности проведения ФСМ с различными возрастными группами населения в детских дошкольных учреждениях, учебных заведениях, на предприятиях, по месту жительства населения, в местах массового отдыха.

Раздел 9. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 9.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства: экономические, экологические медико-биологические, социально-государственные, организационно-управленческие.

Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Цель, задачи, функции производственной физической культуры (ПФК).

Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка. Функции инструктора-методиста ОФК на производстве.

Тема 9.2. ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЙ МЕТОД ПОДБОРА СРЕДСТВ В ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Понятие о профессиограмме. Анатомо-физиологические и психофизические 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.

Тема 9.3. ВИДЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Понятие и сущность видов ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, ППФП. Факторы, определяющие содержание видов ПФК (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда).

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

Характеристика групп труда. Психофизиологические и гигиенические факторы труда, обуславливающие специфику динамики, характер производственного утомления и работоспособность у различных профессиональных групп трудящихся.

Фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление. Роль физических упражнений в повышении работоспособности.

Тема 9.4. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Понятие «производственная гимнастика». Содержание учения И.Сеченова об активном отдыхе и его методическая роль в теории и методике производственной гимнастики.

Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление». Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

Цель, задачи производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактические приемы, микропауза в режиме рабочего дня.

Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования вида производственной гимнастики. Методика подбора упражнений и составления комплексов различных форм производственной гимнастики. Методика организации и проведения производственной гимнастики на промышленных предприятиях, организациях и учреждениях.

Тема 9.5. ПОСЛЕТРУДОВАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.

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

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

Тема 9.6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Средства профессионально-прикладной физической подготовки, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

Тема 9.7. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Тема 9.7.1. ВИДЫ И ХАРАКТЕР ВОЗДЕЙСТВИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ПРОИЗВОДСТВА НА РАЗЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА РАБОТНИКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

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

Виды и характеристика профессиональных заболеваний.

Патогенез наиболее распространенных профзаболеваний: пылевых заболеваний легких, вибрационной болезни, лучевой болезни, заболеваний суставов, астенических синдромов.

Тема 9.7.2. МЕТОДИКА ВЫБОРА СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С УЧЕТОМ ПРИРОДЫ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ПРОИЗВОДСТВА И ХАРАКТЕРА ВЫЗЫВАЕМЫХ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ.

Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний. Общие сведения о причинах и развитии некоторых болезней, обуславливающих профилактическое применение средств физической культуры.

Тема 9.8. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ПРЕДПРИЯТИИ

Структура и содержание организаторской работы ПФК на предприятии. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности ПФК на промышленном предприятии.

Функциональные обязанности представителей администрации, работников общественных организаций и служб предприятия по внедрению ПФК и оздоровлению трудового коллектива. 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. Общественный совет ПФК, подготовка инструкторов-общественников ПФК.

Тема 9.9. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства. Сезонный фактор и санитарно-гигиенические условия, влияющие на утомляемость, работоспособность и состояние здоровья сельскохозяйственных рабочих. Профессиографический анализ выбора средств ПФК для работников сельского хозяйства конкретных профессий.

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

Тема 9.10. ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА, БЛОКИ, ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК. Требования к организации и проведению исследований, определяющих эффективность видов и направлений ОФК. Календарный план организации и проведения исследования по эффективности ПФК на производстве. Программа изучения эффективности ПФК. Показатели эффективности ПФК: профессиональная работоспособность, заболеваемость и производственный травматизм, экономические показатели, физическое состояние и функциональные возможности трудящихся предприятий. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся.

Расчет экономической эффективности ПФК. Методика расчета экономической эффективности ПФК по соотношению получаемого эффекта к затратам на его получение (по А.М.Алексееву).

Раздел 10. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА

Тема 10.1. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С НАСЕЛЕНИЕМ

ТЕМА 10.1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ФОРМА ОРГАНИЗОВАННОГО ДОСУГА И ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ.

Цель, задачи и основные направления организации физической рекреации и ФОР с населением по месту жительства.

ТЕМА 10.1.2. 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 2016-2020 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь; Постановление Совета Министров Республики Беларусь.

Тема 10.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Тема 10.2.1. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФОР С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.

Организация групповых занятий ОФК, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, самостоятельных занятий физическими упражнениями. Материально-техническое обеспечение ФОР.

Тема 10.2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЛАТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ.

Субъекты предоставления услуг: ФОК, ФОЦ, спортивно-оздоровительные комплексы (СОК) и спортивно-оздоровительные центры (СОЦ), фитнес-центры. Организация деятельности центров физкультурно-

оздоровительной работы (ЦФОР) и физкультурно-спортивных клубов (ФСК). Создание и предоставление условий для функционирования платных физкультурно-оздоровительных групп, секций по видам спорта, клубов по спортивным интересам, школ здоровья. Создание и предоставление условий для семейного, группового, индивидуального отдыха. Аренда спортивных сооружений, прокат спортивного инвентаря и оборудования.

Тема 10.2.3. ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Проведение туристских походов, слетов, соревнований. Ремонт спортивного снаряжения, инвентаря. Проведение спортивных лотерей.

Тема 10.2.4. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФОГ, СЕКЦИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА, ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ.

Разновидности ФОГ. Организация набора в ФОГ. Требования к комплектованию ФОГ. Особенности методики проведения занятий в секциях по видам спорта. Основные требования к организации занятий в школах здоровья.

Тема 10.2.5. ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Характеристика и методика организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с населением по месту жительства: спартакиад, спортивных праздников, соревнований, пробегов, дней спорта и здоровья.

Тема 10.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА

Тема 10.3.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕСТ МАССОВОГО ОТДЫХА.

Учреждения лечебно-оздоровительного и рекреационно-оздоровительного отдыха (санатории, профилактории, дома отдыха, базы отдыха), детского оздоровительного отдыха (детские санатории, детские реабилитационно-оздоровительные центры, детские оздоровительные лагеря, центры детско-юношеского туризма и краеведения), туристские учреждения (турбазы, тургостиницы, кемпинги, круизные теплоходы, альплагеря, горнолыжные курорты). Материально-техническое обеспечение ФОР в местах массового отдыха. Организация услуг по прокату и ремонту спортивного снаряжения и инвентаря.

Тема 10.3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВЫХ И МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Пропаганда здорового образа жизни в учреждениях массового отдыха населения.

Раздел 11. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 11.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ТЕМА 11.1.1. ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ: КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА, РЕКРЕАТИВНЫЕ И ПРОФИЛАКТИКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры для развития аэробных возможностей организма человека.

Тема 11.1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ И ХОДЬБОЙ.

Дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Специфика организации и методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Авторские программы оздоровительного бега.

Тема 11.1.3. АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА И ПЛАВАНИЯ.

Организация и методика проведения занятий на основе авторских программ оздоровительным плаванием. Аквафитнес (плавание, аква-аэробика).

Тема 11.2. АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Тема 11.2.1. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ.

Основы составления фитнес-программ. Фитнес-программы для девушек. Фитнес- программы для женщин. Детский фитнес. Фитнес- программы для мужчин.

Тема 11.2.2. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ.

Оценка физического состояния занимающихся. Занятия на тренажерах (кардиотренировка; силовая тренировка).

Тема 11.2.3. АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ И ОРГАНИЗОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ.

Самостоятельные, групповые, организованные занятия. Групповые занятия (аэробные классы координационной направленности, силовые классы, классы смешанного формата, боевые искусства и др.). Персональный тренинг (с учетом фигуры и состояния здоровья).

Тема 11.3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для физкультурно-оздоровительных групп.

Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 11.4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Тема 11.4.1. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей здоровья.

Тема 11.4.2. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ.

Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических показателей. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физической работоспособности. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физической подготовленности. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физического состояния.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика оздоровительной физической культуры»

Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Методическое обеспечение занятий (наглядные, методические пособия) лекции	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	лабораторные	управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-ый семестр									
1.	Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре	10	12	2		2	18		
1.1	Направления научных исследований в оздоровительной физической культуре: 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	2						Презентация [1, 2 о, 5, 14 д]	

	исследований проблем ОФК.								
1.2	<p>Требования к содержанию выпускной квалификационной работы:</p> <p>1.Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам (ВКР).</p> <p>2.Теоретические (реферативные), эмпирические, конструкторские, экспериментальные дипломные работы.</p> <p>3.Структура и содержание ВКР (титульный лист, оглавление, введение, общая характеристика работы, главы, выводы, список литературы, приложения).</p>		2				4	Презентация [2, 3 о, 12 д]	Подготовка конспекта
1.3	<p>Выбор направления и планирование научного исследования:</p> <p>1.Выбор темы исследования, определение проблемы и границ исследований.</p> <p>2.Планирование процесса подготовки ВКР.</p>	2					4		
1.4	<p>Обзор научно-методической литературы по избранному направлению исследования:</p> <p>1.Основы работы с научно-методической литературой.</p> <p>2.Правила библиографического описания литературных источников. Язык и стиль ВКР.</p> <p>3.Использование интернет-технологий в процессе поиска научной информации.</p> <p>4.Оформление текстового материала.</p> <p>5.Составление библиографического списка по тематическому, алфавитному признакам.</p> <p>6.Подготовка и написание докладов по тематическим обзорам научно-методической литературы.</p>		2					[2, 3 о, 14 д]	Подготовка доклада
1.5	<p>Выбор методов и методик исследования:</p> <p>1.Характеристика методов исследования.</p> <p>2.Анализ документальных и архивных материалов. Беседа, интервью, анкетирование.</p> <p>3.Педагогическое наблюдение: виды, организация</p>	2						[1,2 о, 12, 13 д]	Подготовка конспекта

	<p>наблюдений.</p> <p>4.Контрольные педагогические испытания. Требования к проведению тестирования.</p> <p>5.Экспертное оценивание, хронометрирование.</p> <p>6.Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента.</p> <p>7.Организация и методика проведения педагогического эксперимента.</p> <p>8.Подбор и назначение методик, соответствующих</p>							
1.6	<p>Этапы проведения педагогического эксперимента в оздоровительной физической культуре:</p> <p>1.Этапы проведения педагогического эксперимента.</p> <p>2.Постановка задач и выбор методов исследования на предварительном и основном этапах проведения педагогического эксперимента.</p> <p>3.Выбор экспериментальных научно-исследовательских площадок.</p> <p>4.Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.</p> <p>5.Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группу, протоколов тестирования исследуемых показателей.</p> <p>6.Проведение пилотажных исследований.</p> <p>7.Организация и проведение педагогического эксперимента</p>			2				Презентация [3 о, 5, 11 д]
1.7	<p>Применение методов математической статистики в научно-исследовательской деятельности студентов:</p> <p>1.Вычисление средней арифметической величины, стандартного отклонения, коэффициента вариации, стандартной ошибки, средней арифметической.</p> <p>2.Взаимосвязь результатов исследования: вычисление линейного, рангового коэффициентов корреляции. Оценка достоверности коэффициентов взаимосвязи.</p> <p>3.Оценка достоверных различий средних независимых</p>	2						Презентация [1, 2 о, 5, 16 д]

	<p>выборок. Оценка достоверных различий средних зависимых выборок.</p> <p>4.Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента, по T-критерию Уайта, по критерию χ^2 (хи-квадрату).</p>								
1.8	<p>Анализ научных данных и их интерпретация:</p> <p>1.Анализ и оценка фактического материала накопленного в процессе выполнения научной работы. Описание и объяснение полученных результатов исследования.</p> <p>2.Достижение цели исследования посредством решения поставленных в научной работе задач.</p>		2			2пр		Презентация [3 о, 12 д]	Выполнение творческих заданий
1.9	<p>Формы представления эмпирических научных результатов:</p> <p>1.Представление табличного материала: элементы и части таблиц.</p> <p>2.Требования к содержанию, к составлению, к форме и построению таблиц.</p> <p>3.Требования к редакционно-техническому оформлению таблицы.</p> <p>4.Представление иллюстративного материала.</p> <p>5.Схемы общего назначения и технические. Требования к подписи к иллюстрациям.</p>	1						Презентация [1, 2, о, 4,6 д]	
1.10	<p>Формулирование выводов и рекомендаций, оформление выпускной квалификационной работы:</p> <p>1.Формулирование выводов и практических рекомендаций в соответствии с поставленными задачами курсовой и дипломной работы.</p> <p>2.Оформление научных публикаций. Написание тезисов и научных статей.</p> <p>3.Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.</p> <p>4.Выступления на студенческих научно-методических</p>	1						[1, 2 о, 1,3,4 д]	Тестирование

	конференциях, участие в конкурсах студенческих научных работ								
1.11	<p>Оценка научной, теоретической, практической значимости результатов выпускной квалификационной работы:</p> <p>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.</p>		2						Доклад о теоретико-методических основах научного исследования
1.12	<p>Подготовка докладов по теме исследования :</p> <p>1.Подготовка наглядных пособий, дипломных работ к защите. 2.Подготовка дипломных работ 1.Подготовка слайдов, видеофильмов к защите. 2.Подготовка презентаций и защита выпускной квалификационной работы. 3.Рецензирование курсовых и дипломных работ.</p>		2				Презентация [1, 2 о, 1, 4 д]	Устный опрос	
1.13	<p>Оформление научных публикаций по результатам выполнения выпускной квалификационной работы:</p> <p>1.Общие требования, предъявляемые к научным публикациям по теме ВКР. 2. Структура научной публикации.</p>		2			6	Презентация [1 о, 1,4, д]	Составление списка лит. источников	
	Всего за 1 семестр:44 часа	10	12	2		2	18		

2 семестр

2 семестр									
2.	Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой	6	10	4		2	24		
2.1	Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры 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					Презентация [2,3, 5 о, 12, 13, 15 д]	Устный опрос
2.2	Средства физической культуры и механизмы оздоровительного действия физических упражнений на организм человека 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. 4.Оздоровительное действие физических упражнений на различные функции и органы организма человека: стимулирующее (тонизирующее) и трофическое. 5.Морфофункциональные особенности воздействия различных физических упражнений: аэробных, анаэробных, смешанного типа (аэробно-анаэробных).		2					Презентация [2 о, 11,12, 14 д]	
2.3	Дозирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью 1.Виды физических нагрузок, применяемые на занятиях с оздоровительной направленностью. 2.Понятие о срочном и кумулятивном тренировочных		2	2			6	[2, 3 о, 7, 8, 11, 12, 15 д]	Подготовка конспекта

	<p>эффектах.</p> <p>3.Направленность и величина физической нагрузки.</p> <p>4.Кратковременная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.</p> <p>5.Сочетание физических нагрузок различной направленности на занятиях ОФК.</p> <p>6.Физиологические механизмы двигательной активности. Показатели и нормы двигательной активности различного контингента населения.</p>								
2.4	<p>Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой</p> <p>1.Понятие о врачебно-педагогическом контроле.</p> <p>2.Медицинские группы для занятий ОФК.</p> <p>3.Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК.</p> <p>4.Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>5.Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся ОФК.</p> <p>7.Самоконтроль функционального состояния организма и дневник самоконтроля при занятиях ОФК</p>	2		2		2 пр	6	Презентация [2,3 о, 5, 6, 8, 11, 12, 15 д]	Текстовое описание
2.5	<p>Формы занятий оздоровительной физической культурой</p> <p>1.Формы занятий ОФК в режиме труда и отдыха человека.</p> <p>2.Организованные и самостоятельные, индивидуальные и групповые формы ОФК.</p> <p>3.Характеристика физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), школ здоровья, секций по видам спорта, клубов по спортивным интересам как организованных групповых форм занятий ОФК.</p> <p>4.«Персональный тренинг» – индивидуальная организованная форма занятий ОФК.</p> <p>5.Требования к организации самостоятельных занятий ОФК</p>		2				6	[2,3 о,2 6, 8, 11, 12, 14 д]	Подготовка конспекта

2.6	Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой. 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.Механизм самооценки физкультурной активности и его значение. 6.Внутренние и внешние факторы повышения физкультурной активности личности.	2	2				6	[2 о, 6, 8, 11, 13, 14 д]	Тестирование
Всего за 2 семестр: 46 часов		6	10	4		2	24		Экзамен
3 семестр									
3.	Оздоровительная физическая культура в детских дошкольных учреждениях и учреждениях образования	8	10	8		2	18		
3.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях 1.Возрастные особенности развития двигательной функции детей 1-6 лет 2.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми 3.Функционально-целевая суть закаливания детей дошкольного возраста. 4.Принципы закаливания	2	2	2			4	Презентация [2,3 о, 7, 8, 11, 12, 14 д]	Ментальная карта, оценка разработок, мультимедийная презентация

3.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	2	4	2		2	6	[2 о, 2, 6, 8 д]	
3.2.1	Возрастные особенности развития двигательной функции детей дошкольного возраста 1.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 2.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах общей физической подготовки (ОФП), в кружках, секциях по видам спорта.	2	2				2	[3 о, 3, 8, 11 д]	Презентация, схемы, графики, диаграммы
3.2.2	Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе 1.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах общей физической подготовки (ОФП), в кружках, секциях по видам спорта. 2.Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований		2			2пр	2	[2 о, 3, 8, 11 д]	презентация
3.2.3.	Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников 1.Паспорт здоровья школьника. 2.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.		2	2			2	[3 о, 3, 8, 11 д]	Рейтинговая контрольная работа №1
3.3	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования 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	2				4	Презентация [2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Устный опрос

3.4	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях 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.	2	2				4	Презентация [2,3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Устный опрос
4.	Занятия оздоровительной физической культурой в зрелом, пожилом и старческом возрасте	2	10	4			2		
4.1	Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в зрелом возрасте 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 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.	1	2	2				[2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Рейтинговая контрольная работа №2
4.2	Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старческом возрасте	1	4	2			2	[2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Выполнение творческих заданий
4.2.1	Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в пожилом и старческом возрасте 1.Социально-биологическое значение и задачи ОФК людей	1	2	2				Презентация [2, 3 о, 1, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Рейтинговая контрольная работа №3

	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.								
4.2.2	Методические особенности направленного использования средств физической культуры в пожилом и старческом возрасте, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями 1. Методика проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста. 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.		2				4	[2, 3 о, 1, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
	Всего за 3 семестр: 60 часов	10	20	8		2	20		Экзамен
4 семестр									
5.	Занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья	2	2	2			8		
5.1	Особенности применения средств оздоровительной физической культуры с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья 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					6	Презентация [2, 3 о, 1, 2, 3, 5, 6, 8, 13 д]	Подготовка плана-конспекта
			2				2		
				2					

	5.Виды реабилитации лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами АФК: физическая, психическая, социальная. 6.Формы проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.								
6.	Авторские оздоровительные системы и программы	4	6	4			12		
6.1	Характеристика отечественных и зарубежных авторских систем и программ занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью 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, Г.Шаталовой, Г.Шичко, П.Иванова, Ю.Власова, К.Купера, П.Брегга).	2	2	2			6	Презентация [2,3 о, 3, 5, 6, 8, 15 д]	Подготовка плана-конспекта
6.2	Организация и методика проведения занятий по авторским системам и программам 1.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера. 2.Физкультурно-оздоровительная система Н.Амосова «1000 движений». 3.Система оздоровления и закаливания П.Иванова. Философско-этическая основа оздоровительной системы. Основные положения «Детки». 4.Содержание и методика дыхательной гимнастики К.Бутейко. Сущность «углеродной теории дыхания». 5.Содержание и методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А.Стрельниковой.	2	4	2			6	Презентация [2, 3 о, 3, 5, 6, 9, 14 д]	Устный опрос
	Всего за 4 семестр: 40 часов	6	8	6			20		экзамен

5 семестр									
7.	Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры	4	2				6		
7.1	Характеристика восточных систем единоборств 1.Виды нетрадиционных средств оздоровления. 2.История возникновения и развития, философско-религиозная основа восточных систем единоборств и школ оздоровления 3.Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: ушу, кунг-фу, таэквандо.	4	2				6	Презентация [2 о, 1, 3, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
8.	Организация и управление оздоровительной физической культурой	12	16	2		4	50		
8.1	Теоретические основы организации управления оздоровительной физической культурой 1.Организация и управление ОФК в национальной системе 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.	2	2				6	[2 о, 1, 3, 5, 6, 8, 14 д]	Подготовка презентации
8.2	Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры 1.Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта. 2.Постановления, приказы, решения, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.	2		2			6	[3 о, 1, 3, 5, 6, 13 д]	Подготовка плана-конспекта

8.3	Стили руководства в оздоровительной физической культуре 1.Роль, статус руководителя в организации. 2.Личностные и профессиональные качества руководителя, определяющие или ограничивающие успешные действия. 3Стили руководства и их критерии.	2	2				6	[2,3 о, 1, 3, 5, 6, 15 д]	Проведение круглого стола
8.4	Организация работы по оздоровительной физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений 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	2			2л	6	[2,3 о, 3, 5, 6, 9, 13, 14 д]	Подготовка плана-конспекта
8.5	Планирование, учет и отчетность в оздоровительной физической культуре 1.Планирование как система. 2.Основные подсистемы планирования. 3.Перспективное и текущее планирование в ОФК. 4.Планирование работы КФК.	2	2				6	[3 о, 3, 6, 8, 9, 15 д]	
8.6	Формы организации и виды оздоровительных услуг 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	2	2				6	[3 о, 3, 6, 9, 11, 15 д]	Тестирование
8.7	Маркетинг оздоровительных услуг в оздоровительной физической культуре 1.Понятие, сущность, виды маркетинга.	2	2			2пр	4	[2 о, 5, 6, 9, 12, 13 д]	Выполнение творческих заданий

	2.Специфика маркетинга услуг. 3.Уровни маркетинга в ОФК. 4.Маркетинговые исследования среды, рынка, продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных услуг.								
8.8	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий 1.Виды физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ). 2.Задачи и принципы проведения ФСМ. 3.Методика организации ФСМ.	2	4				4	[3 о, 5, 6, 9, 13, 15 д]	Подготовка плана-конспекта
	Всего за 5 семестр: 90 часов	16	18	2		4	50		зачет
6 семестр									
9.	Производственная физическая культура	16	18	8			6	42	
9.1	Теоретические аспекты производственной физической культуры 1.Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства. 2.Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся. 3.Структура производственной физической культуры.	2	2					Презентация [3 о, 6, 8, 9, 10, 11 д]	
9.2	Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре. 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	2			2л		Презентация [2, 3 о, 6, 8 д]	Подготовка плана-конспекта
9.3	Виды производственной физической культуры. 1.Понятие и сущность видов ПФК. 2.Факторы, определяющие содержание видов ПФК. 3.Характеристика видов труда.	2	2			2пр	6	Презентация [3 о, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта

	4.Характеристика групп труда. 5.Фазы работоспособности. 6.Роль физических упражнений в повышении работоспособности								
9.4	Производственная гимнастика 1.Понятие «производственная гимнастика». 2.Содержание учения И.Сеченова об активном отдыхе и его методическая роль в теории и методике производственной гимнастики. 3.Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление». 4.Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.	2	1	2				[2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка презентации
9.5	Послетрудовая реабилитация 1.Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации. 2.Структура послетрудовой реабилитации. 3.Основные средства и формы послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда. 4.Методика использования гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа.	2	1	2			6	[2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Проведение круглого стола
9.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 2.Факторы, определяющие ее содержание: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности. 3.Формы профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2				6	Презентация [2 о, 3, 6, 8 д]	Устный опрос

9.7	Профилактика профессиональных заболеваний		2	4			6	[2, 4 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	
9.7.1	Виды и характер воздействия отрицательных факторов производства на различные системы организма работников промышленного производства 1.Виды и характеристика профессиональных заболеваний. 2.Патогенез наиболее распространенных профзаболеваний.		1	2			4	[3 о, 3, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
9.7.2	Методика выбора средств по профилактики профессиональных заболеваний с учетом природы отрицательных факторов производства и характера вызываемых морфофункциональных изменений 1.Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний. 2.Методика выбора средств		1	2			2	[2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка презентации
9.8.	Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии 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			2пр	6	[3 о, 3, 5, 6, 8 д]	Выполнение творческих заданий
9.9	Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства 1.Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства.	2	2				6	[2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Обсуждение результатов за круглым столом

	2.Сезонный фактор и санитарно-гигиенические условия, влияющие на утомляемость, работоспособность и состояние здоровья сельскохозяйственных рабочих. 3.Специфика разработки программ и комплексов производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации, профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки для работников сельского хозяйства.									
9.10	Понятие, структура, блоки, показатели социально-экономической эффективности производственной физической культуры 1.Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК. 2.Требования к организации и проведению исследований, определяющих эффективность видов и направлений ОФК. 3.Программа изучения эффективности ПФК. 4.Показатели эффективности ПФК.	2	2				6	Презентация [3 о, 3, 11 д]	Подготовка презентации	
	Всего за 6 семестр: 90 часов	16	18	8		6	42		экзамен	
7 семестр										
10.	Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха	10	18	4		2	56	Презентация [2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]		
10.1	Понятие о физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работе с населением	2	4				12	Презентация [3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	мультимедийная презентация	
10.1.1	Физическая рекреация как форма организованного досуга и повышения двигательной активности населения 1.Физическая рекреация как форма организованного досуга и повышения двигательной активности населения.	2	2				6	Презентация [2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]		

	2.Цель, задачи и основные направления организации физической рекреации и ФОР с населением по месту жительства.								
10.1.2	Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР 1.Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР. 2.Постановление Совета Министров Республики Беларусь		2				6	[2 о, 3, 5, 6, 8 д]	Рейтинговая контрольная работа №1
10.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	6	10	2		2	30	[3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка мультимедийной презентации
10.2.1	Формы организации ФОР с населением по месту жительства 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	2	2			6	Презентация [3 о, 3, 11 д]	
10.2.2	Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению 1.Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению. 2.Субъекты предоставления услуг. 3.Организация 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.	2	2				6	[2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта

10.2.3	Проведение спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий 1.Проведение спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2.Проведение туристских походов, слетов, соревнований. 3.Ремонт спортивного снаряжения, инвентаря. 4.Проведение спортивных лотерей.	2	2				6	Презентация [2, 3 о, 6, 7, 11 д]	Подготовка конспекта
10.2.4	Методика организации занятий ФОГ, секций по видам спорта, школ здоровья 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.		2			2пр	6	[3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Проведение круглого стола
10.2.5	Характеристика и методика организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с населением по месту жительства 1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2.Дозирован физических нагрузок на самостоятельных занятиях. 3.Методические рекомендации по самоконтролю в процессе занятий.		2				6	Презентация [2 о, 3, 7, 8, 11 д]	Проведение круглого стола
10.3	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха	2	4	2			14	[3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	
10.3.1	Общая характеристика мест массового отдыха 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.	1	2				6 2	Презентация [3 о, 3, 5, д]	Рейтинговая контрольная работа №2

	4.Пропаганда здорового образа жизни в учреждениях массового отдыха населения.								
10.3.2	Организация групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий	1	2	2			6	[3 о, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13 д]	
	Всего за 7 семестр: 90 часов	10	18	4		2	56		курсовая
8 семестр									
11.	Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры	10	50	4		8	36		
11.1	Структура и содержание фитнес-программ	2	12			4	18	Презентация [2 о, 6, 8, д]	
11.1.1	Виды физкультурно-оздоровительных занятий: кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные занятия 1.Виды физкультурно-оздоровительных занятий: кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные занятия. 2.Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры для развития аэробных возможностей организма человека.	1	4			2пр	6	Презентация [2 о, 6, 8, 11 д]	Подготовка мультимедийной презентации
11.1.2	Организация и методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой 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.	1	4			2 пр	6	[3 о, 3, 5, 6, д]	Подготовка конспекта
11.1.3	Авторские программы оздоровительного бега, плавания 1.Авторские программы оздоровительного бега. 2.Организация и методика проведения занятий оздоровительным плаванием. 3.Авторские программы оздоровительного плавания.		4				6	Презентация [2 о, 3, 5, 6, 8, 13 д]	Устный опрос

	4.Организация и методика проведения велотренировки.								
11.2	Алгоритм составления фитнес-программ	2	12			4	6	Презентация [3 о, 1, 5, 9, 11 д]	
11.2.1	Программирование занятий оздоровительным фитнесом 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.	1	4			2пр	2	Презентация [2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Презентация контр.тестирования
11.2.2	Требования к составлению программ занятий оздоровительным фитнесом 1.Программирование занятий оздоровительным фитнесом. 2.Требования к составлению программ занятий. 3.Структура и содержание фитнес-программ.	1	4			2 пр	2	Презентация [3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
11.2.3	Алгоритм составления программ самостоятельных и организованных занятий 1.Программирование занятий оздоровительным фитнесом. 2.Требования к составлению программ занятий. 3.Структура и содержание фитнес-программ.		4				2	[2 о, 1, 2, 3, 5, 6, 8, 11 д]	
11.3	Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий 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	4				6	[2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 15, 16 д]	Устный опрос
11.4	Оценка эффективности фитнес-программ	4	8				6	Презентация [3 о, 2, 4, 8, 11 д]	
11.4.1	Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-	2	4				2	Презентация	Рейтинговая

	оздоровительных занятий 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.							[1, 2 о, 2, 4, 8, 11 д]	контрольная работа №3
11.4.2	Критерии эффективности фитнес-программ. 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	4				4	Презентация [1, 2 о, 2, 4, 8, 11 д]	Проведение круглого стола
	Всего за 8 семестр: 108 часов	10	50	4		8	36		Экзамен
	ВСЕГО: 568 часов	84	154	38		26	266		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика оздоровительной физической культуры»

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Методическое обеспечение занятий (наглядные, методические пособия) лекции	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Установочная сессия</i>									
1.	Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре	4	4						
1.1	Направления научных исследований в оздоровительной физической культуре: 1. Научное исследование: понятие, цель, задачи. 2. Уровни научного исследования. 3. Виды научного исследования. 4. Проблематика научных исследований в сфере физической культуры и спорта.	2						Презентация [1, 2 о, 5, 14 д]	
1.2	Требования к содержанию выпускной квалификационной работы: 1. Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам (ВКР). 2. Теоретические, эмпирические, конструкторские, экспериментальные дипломные работы. 3. Структура и содержание ВКР.		2					Презентация [2, 3 о, 12 д]	

	4.Выбор темы исследования, определение проблемы и границ исследований.								
1.3	Обзор научно-методической литературы по избранному направлению исследования: 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.		2					[2, 3 о, 14 д]	Подготовка доклада
1.4	Этапы проведения педагогического эксперимента в оздоровительной физической культуре: 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. Определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.	1						Презентация [3 о, 5, 11 д]	
1.5	Формы представления эмпирических научных результатов: 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.	1						Презентация [1, 2, о, 4,6 д]	
	Всего за установочную сессию:8 часов	4	4						

1 семестр

2.	Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой	2	2						
2.1	Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры 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.	1						Презентация [2,3, 5 о, 12, 13, 15 д]	Устный опрос
2.2	Средства физической культуры и механизмы оздоровительного действия физических упражнений на организм человека 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. 4.Морфофункциональные особенности воздействия различных физических упражнений: аэробных, анаэробных, смешанного типа (аэробно-анаэробных).	1						Презентация [2 о, 11,12, 14 д]	
2.3	Дозирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью 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		1					[2, 3 о, 7, 8, 11, 12, 15 д]	Подготовка конспекта

	физическим нагрузкам. 5.Сочетание физических нагрузок различной направленности на занятиях ОФК.								
2.4	Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой. 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.		1					[2 о, 6, 8, 11, 13, 14 д]	Тестирование
	Всего за 1 семестр: 4 часа	2	2						
2 семестр									
3.	Оздоровительная физическая культура в детских дошкольных учреждениях и учреждениях образования	2	2						
3.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях 1.Возрастные особенности развития двигательной функции детей 1-6 лет 2.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми	1	1					Презентация [2,3 о, 7, 8, 11, 12, 14 д]	
3.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	1	1					[2 о, 2, 6, 8 д]	
3.2.1	Возрастные особенности развития двигательной функции детей дошкольного возраста 1.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 2.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах общей физической подготовки (ОФП), в кружках, секциях по видам спорта.	1						[3 о, 3, 8, 11 д]	Презентация, схемы, графики, диаграммы

3.2.2.	Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников 1.Паспорт здоровья школьника. 2.Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.		1					[3 о, 3, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
	Всего за 2 семестр: 4 часа	2	2						
3 семестр									
4.	Занятия оздоровительной физической культурой в зрелом, пожилом и старческом возрасте	2	4						
4.1	Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в зрелом возрасте 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 зрелого возраста.	1	2					[2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Устный опрос
4.2	Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старческом возрасте	1	2					[2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	
4.2.1	Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в пожилом и старческом возрасте 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.		1					Презентация [2, 3 о, 1, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка презентации
4.2.2	Методические особенности направленного использования средств физической культуры в пожилом и старческом		1					[2, 3 о, 1, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта

	возрасте, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями 1.Методика проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста. 2.Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий ОФК с людьми пожилого и старческого возраста.								
	Всего за 3 семестр: 6 часов	2	4						
4 семестр									
5.	Занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья		2						
5.1	Особенности применения средств оздоровительной физической культуры с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья 1.Адаптивная физическая культура (АФК). 2.Нозологическая классификация лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья. 3.Виды реабилитации лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами АФК. 4.Формы проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.		2					Презентация [2, 3 о, 1, 2, 3, 5, 6, 8, 13 д]	Подготовка плана-конспекта
6.	Авторские оздоровительные системы и программы		2						
6.1	Характеристика отечественных и зарубежных авторских систем и программ занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью 1.Сущность авторских систем оздоровления, их структура и содержание. 2.Характеристика, общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления .		1					Презентация [2,3 о, 3, 5, 6, 8, 15 д]	Подготовка плана-конспекта

6.2	Организация и методика проведения занятий по авторским системам и программам 1.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера. 2.Физкультурно-оздоровительная система Н.Амосова «1000 движений». 3.Система оздоровления и закаливания П.Иванова. 4.Содержание и методика дыхательной гимнастики К.Бутейко и гимнастики А.Стрельниковой.		1					Презентация [2, 3 о, 3, 5, 6, 9, 14 д]	Устный опрос
	Всего за 4 семестр: 4 часа		4						экзамен
5 семестр									
7.	Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры	1	2						
7.1	Характеристика восточных систем единоборств 1.Виды нетрадиционных средств оздоровления. 2.История возникновения и развития, философско-религиозная основа восточных систем единоборств и школ оздоровления 3.Техника и методика выполнения физических и дыхательных упражнений восточных видов единоборств: ушу, кунг-фу, таэквандо.	1	2					Презентация [2 о, 1, 3, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
8.	Организация и управление оздоровительной физической культурой	1	2						
8.1	Теоретические основы организации управления оздоровительной физической культурой 1.Организация и управление ОФК в национальной системе 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	1	1					[2 о, 1, 3, 5, 6, 8, 14 д]	Подготовка презентации

	законодательные основы развития физической культуры.								
8.2	Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры 1.Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта. 2.Постановления, приказы, решения, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.		1					[3 о, 1, 3, 5, 6, 13 д]	Подготовка плана-конспекта
	Всего за 5 семестр: 6 часов	2	4						зачет
6 семестр									
9.	Производственная физическая культура	2	4						
9.1	Теоретические аспекты производственной физической культуры 1.Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства. 2.Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. 3.Структура ПФК. 4.Функции инструктора-методиста ОФК на производстве.	1	1					Презентация [3 о, 6, 8, 9, 10, 11 д]	
9.2	Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре. 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.	1	1					Презентация [2, 3 о, 6, 8 д]	Подготовка плана-конспекта

9.3	Виды производственной физической культуры. 1.Понятие и сущность видов ПФК. 2.Факторы, определяющие содержание видов ПФК. 3.Характеристика видов труда. 4.Характеристика групп труда. 5.Фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление.		2					Презентация [3 о, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
	Всего за 6 семестр: 6 часов	2	4						
7 семестр									
10.	Структура и содержание производственной физической культуры	2	4						
10.1	Производственная гимнастика 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 течение рабочего дня, недели, месяца, года.	2						[2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка презентации
10.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 2.Факторы, определяющие ее содержание. 3.Формы профессионально-прикладной физической подготовки.		1					Презентация [2 о, 3, 6, 8 д]	Устный опрос
10.3	Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии 1.Структура и содержание организаторской работы ПФК на предприятии.		1					[3 о, 3, 5, 6, 8 д]	Выполнение творческих заданий

	<p>2.Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности ПФК на промышленном предприятии.</p> <p>3.Функциональные обязанности представителей администрации, работников общественных организаций и служб предприятия по внедрению ПФК и оздоровлению трудового коллектива.</p>							
10.4	<p>Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства</p> <p>1.Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства.</p> <p>2.Сезонный фактор и санитарно-гигиенические условия, влияющие на утомляемость, работоспособность и состояние здоровья сельскохозяйственных рабочих.</p> <p>3.Профессиографический анализ выбора средств ПФК для работников сельского хозяйства конкретных профессий.</p>		1				[2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Обсуждение результатов за круглым столом
10.5	<p>Понятие, структура, блоки, показатели социально-экономической эффективности производственной физической культуры</p> <p>1.Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК.</p> <p>2.Календарный план организации и проведения исследования по эффективности ПФК на производстве.</p> <p>3.Программа изучения эффективности ПФК.</p> <p>4.Показатели эффективности ПФК.</p>		1				Презентация [3 о, 3, 11 д]	Подготовка презентации
Всего за 7 семестр: 6 часов		2	4					зачет
8 семестр								

11.	Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха	4	6					Презентация [2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]		
11.1	Понятие о физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работе с населением 1.Физическая рекреация как форма организованного досуга и повышения двигательной активности населения. 2.Цель, задачи и основные направления организации физической рекреации и ФОР с населением по месту жительства.	2	4					Презентация [3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	мультимедийная презентация	
11.2	Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР 1.Документы, регламентирующие деятельность в сфере ФОР. 2.Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства»	2	2					[2 о, 3, 5, 6, 8 д]	Устный опрос	
Всего за 8 семестр: 10 часов		4	6							
9 семестр										
12.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	2	4					[3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка мультимедийной презентации	
12.1	Формы организации ФОР с населением по месту жительства 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.	1	2					Презентация [3 о, 3, 11 д]		

12.2	Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению 1.Организация платных физкультурно-оздоровительных услуг населению. 2.Субъекты предоставления услуг. 3.Организация деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР) и физкультурно-спортивных клубов (ФСК).	1	2					[2 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
	Всего за 9 семестр: 6 часов	2	4						Курсовая работа
10 семестр									
13.	Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры	4	6						
13.1	Структура и содержание фитнес-программ	2	4					Презентация [2 о, 6, 8, д]	
13.1.1	Виды физкультурно-оздоровительных занятий: кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные занятия 1.Виды физкультурно-оздоровительных занятий: кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные занятия. 2.Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры для развития аэробных возможностей организма человека.	1	2					Презентация [2 о, 6, 8, 11 д]	Подготовка мультимедийной презентации
13.1.2	Организация и методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой 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.	1	2					[3 о, 3, 5, 6, д]	Подготовка конспекта

13.2	Алгоритм составления фитнес-программ	2	2					Презентация [3 о, 1, 2, 5, 6, 9, 11 д]	
13.2.1	Программирование занятий оздоровительным фитнесом 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.	1	1					Презентация [2, 3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Презентация контр.тестир ования
13.2.2	Требования к составлению программ занятий оздоровительным фитнесом 1.Программирование занятий оздоровительным фитнесом. 2.Требования к составлению программ занятий. 3.Структура и содержание фитнес-программ.	1	1					Презентация [3 о, 3, 5, 6, 8, 11 д]	Подготовка конспекта
	Всего за 10семестр: 10 часов	4	6						экзамен
	ВСЕГО: 70 часов	26	44						

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Берков, В. Ф. Методология науки. Общие вопросы / В. Ф. Берков. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2015. – 395 с.
2. Коледа, В. А. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для специальности 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» / В. А. Коледа, Ю. Ф. Федорова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/1132>. – Дата доступа: 22.05.2019.
3. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2014. – 416 с.

Дополнительная 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 : Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, 2008. – 106 с.
2. Белоус, В. А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие / В. А. Белоус, В. А. Щеголев, Ю. Н. Щедрин. – СПб. : С.-Петербур. гос. ун-т информ. технологий, механики и оптики, 2005. – 72 с.
3. Гребенчук, М. В. Фитнес в физическом воспитании студенток / М. В. Гребенчук. – Минск : Современ. знания, 2006. – 85 с.
4. Занковец, В. Энциклопедия тестирований / В. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
5. Кривцун, В. П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В. П. Кривцун, В. П. Якушев. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2007. – 76 с.
6. Кривцун-Левшина, Л. Н. Теоретические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Л. Н. Кривцун-Левшина, В. П. Кривцун. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2004. – 101 с.
7. Макаревич, Р. А. Методическое пособие по проведению профессиографического исследования деятельности руководителя. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2001. – 28 с.

8. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для акад. бакалавриата / В. Г. Никитушкин. – М. : Юрайт, 2018. – 232 с.
9. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П. К. Петров. – Ижевск : Удмурт. ун-т, 2017. – 460 с.
10. Правила подготовки, оформления и рецензирования курсовых, дипломных и научных работ студентов БГАФК : метод. рекомендации / сост.: А. Г. Гататуллин, О. А. Гусарова, Т. П. Юшкевич. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2001. – 17 с.
11. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Донец. нац. ун-т, 2005. – 290 с.
12. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учеб. пособие / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург : Урал. ун-т, 2016. – 112 с.
13. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства : курс лекций / Т. В. Дорофеева, В. В. Леонова. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2004. – 140 с.
14. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
15. Храмов, В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В. В. Храмов. – Гродно : Гродн. гос. ун-т, 2002. – 58 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

4 часа (лекции), 22 часа (практические)

Раздел I Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре

Тема 1.8. «Анализ научных данных, и их интерпретация» (2 часа, практическое занятие).

Вопросы для изучения:

1. Анализ и оценка фактического материала накопленного в процессе выполнения научной работы.
2. Описание и объяснение полученных результатов исследования.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- проанализировать предложенные полученные материала научных исследований (графики, таблицы, расчеты).

Форма контроля:

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- описать результаты проведенного научного исследования по теме курсовой работы.

Форма контроля: текстовое описание табличного материала по теме курсовой работы.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- оформить результаты в виде текстовых выводов по предлагаемому вопросу (не менее пяти логичных, грамотных, научно изложенных пунктов).

Форма контроля: текстовые выводы по предложенному вопросу.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [13], [15].

Раздел II.

Раздел III. Оздоровительная физическая культура в детских дошкольных учреждениях и учреждениях образования.

Тема 3.2. «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками» (2 часа, практическое занятие)

Вопросы для изучения:

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников;

2. Паспорт здоровья школьника;

3. Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

1. Проанализировать современные оздоровительные технологии и определить перспективы их применения в практике оздоровительной физической культуры в практике учащихся.

Форма контроля: текстовые выводы по предложенному вопросу, реферат.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- разработать тестовые задания в соответствии с возрастом, полом и подготовленностью учащихся занимающихся оздоровительной физической культурой.

Форма контроля: обсуждение разработанных тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовить презентацию в соответствии со степенью получения образования с использованием физических упражнений оздоровительной направленности.

Форма контроля: подготовка презентации.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [13], [15].

Раздел V «Занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья»

Тема 5.1. «Особенности применения средств оздоровительной физической культуры с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья» (2 часа практическое занятие).

Вопросы:

1. Адаптивная физическая культура (АФК): цель, задачи, 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.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- провести анализ базовых концепций частных методик адаптивной физической культуры.

Форма контроля: составить таблицу методик адаптивной физической культуры.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- описать основные виды и формы занятий адаптивной физической культурой

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовить план- конспект с применением системы адаптационной физической культуры для проведения занятия с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Форма контроля: подготовить план- конспект.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [9], [11], [13], [15].

Раздел VI: «Авторские оздоровительные системы и программы»

Тема 6.2.«Организация и методика проведения занятий по авторским системам и программам» (2 часа практическое занятие).

Вопросы:

1.Методика проведения занятий по авторской системе П.Иванова.

Основные положения «Детка».

2.Содержание и методика дыхательных гимнастик.

3.К.Купер.Новая аэробика.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- проанализировать суть системы Порфирия Иванова.

Форма контроля: подготовить презентацию.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- сравнить дыхательные системы К.Бутейко и А.Стрельниковой.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- составить комплекс упражнений по системе А.Стрельниковой для повышения функциональных возможностей человека.

Форма контроля: подготовить план- конспект.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [7], [10], [12], [15].

Раздел XIII «Организация и управление оздоровительной физической культурой»

Тема 8.2. «Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры» (2 часа лекционное занятие).

Вопросы:

1.Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

2.Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республики Беларусь

3.Государственный физкультурно- оздоровительный комплекс.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- проанализировать изменения, внесенные в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

Форма контроля: подготовка доклада об изменениях.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- провести сравнительный анализ изменений правовых документов за последние 5 лет

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- выделить статьи и разделы относящихся к оздоровительной физической культуре.

Форма контроля: подготовить конспект.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [7], [10], [12], [15].

Тема 8.4. «Организация работы по оздоровительной физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений». (2 часа лекционное занятие).

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.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- проанализировать методы организации оздоровительной физической культуре в КФК

Форма контроля: подготовка доклада.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- составить блок-схему КФК.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовка сообщения по анализу проведения контроля и проверки.

Форма контроля: подготовить конспект.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [7], [9], [12], [14].

Тема 8.7. «Маркетинг оздоровительных услуг в оздоровительной физической культуре» (2 часа практическое занятие).

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.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- проанализировать рынок предлагаемых услуг в сфере оздоровительной физической культуры.

Форма контроля: составить рейтинг по разработанным критериям рынка.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- составить обзор маркетинговых услуг по оздоровительной физической культуре в районе, центре, городе.

Форма контроля: подготовка сообщений, аналитический обзор.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- сформировать маркетинговую стратегию для продвижения продукта на рынке услуг оздоровительной физической культуры.

Форма контроля: разработать рекламный буклет.

Литература:

Основная: [1], [3].

Дополнительная: [2], [3], [5], [6], [7], [13].

Тема 8.8. «Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий». (2 часа практическое занятие).

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.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- анализ подготовки и проведения мероприятия в сфере оздоровительной физической культуры.

Форма контроля: подготовка реферата.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- разработка положения проведения ФСМ

Форма контроля: подготовка положения проведения ФСМ.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовка плана- конспекта проведения соревнований по упрощенным правилам

Форма контроля: разработать план- конспект проведения физкультурно-спортивного мероприятия.

Литература:

Основная: [1], [3].

Дополнительная: [2], [3], [5], [6], [7], [13].

Раздел IX. «Производственная физическая культура»

Тема 9.2. «Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре». (2 часа лекционное занятие).

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.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- анализ теоретических и методических основ анатомо-физиологических и психофизических факторов, лежащих в основе профессиографического метода подбора средств ПФК.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- разработка рекомендаций по применению ПФК для различных групп профессий в соответствии с профессиограммой.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- составление профессиограммы и подбор средств ПФК для людей конкретной профессиональной деятельности.

Форма контроля: разработать план-конспект.

Литература:

Основная: [1], [3].

Дополнительная: [1], [3], [8], [9], [12], [15].

Тема 9.3 Виды производственной физической культуры.

Вопросы:

1. Факторы, определяющие содержание видов ПФК

2. Характеристика видов труда.

3. Характеристика групп труда.

4. Фазы работоспособности.

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- ознакомление с факторами определяющими содержание видов ПФК.

Форма контроля: проведение круглого стола с обсуждением аналитического обзора.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- анализ характеристик видов труда.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- составление фаз работоспособности.

Форма контроля: разработка инструкции.

Литература:

Основная: [1], [3].

Дополнительная: [1], [3], [8], [9], [12], [15].

Тема 9.8. «Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии» (2 часа практическое занятие).

Вопросы:

1. Общественный совет ПФК.

2. Подготовка инструкторов-общественников ПФК.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- ознакомление с регламентирующими документами работы совета ПФК.

Форма контроля: проведение круглого стола с обсуждением аналитического обзора.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- анализ регламентирующих документов работы инструкторов-общественников.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- составление должностной инструкции с учетом регламентирующих документов прав и обязанностей инструкторов-общественников.

Форма контроля: разработка инструкции.

Литература:

Основная: [1], [3].

Дополнительная: [1], [3], [8], [9], [12], [15].

Раздел X. «Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха»

Тема 10.2.4. «Методика организации занятий ФОГ, секций по видам спорта, школ здоровья». (2 часа практическое занятие).

Вопросы:

1. Особенности методики проведения занятий в секциях по видам спорта.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- анализ форм организации занятий по видам спорта.

Форма контроля: подготовка реферата.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- анализ организации и методики занятий ФОГ.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовка мультимедийной презентации по организации и видов школ здоровья.

Форма контроля: подготовка мультимедийного представления.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [4], [8], [9], [12], [14].

Раздел XI: «Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры»

Тема 11.1 «Структура и содержание фитнес-программ» (2 часа практическое занятие).

Вопросы:

1. Виды физкультурно-оздоровительных занятий: кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные занятия

2. Организация и методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой.

3. Авторские программы оздоровительного бега, плавания

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- анализ организационно методических аспектов видов физкультурно-оздоровительных занятий.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- разработка рациональной продолжительности нагрузок в зависимости от интенсивности и продолжительности упражнений.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовка мультимедийной презентации по организации и проведению занятий авторскими программами оздоровительным бегом и плаванием.

Форма контроля: подготовка мультимедийного представления по выбору программы.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [8], [9], [12], [15].

Тема 11.2. «Алгоритм составления фитнес-программ» (2 часа практическое занятие).

Вопросы:

1. Требования к составлению программ занятий оздоровительным фитнесом

2. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физического состояния;

3. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики показателей здоровья.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

- анализ организационно методических аспектов к составлению программ занятий оздоровительным фитнесом.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- разработка программы в зависимости от динамики показателей здоровья.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовка комплекса тестов для определения эффективности фитнес-программ с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Форма контроля: презентация контрольных тестов.

Литература:

Основная: [1], [3].

Дополнительная: [1], [3], [8], [9], [12], [15].

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов организуется по заданию преподавателя и выполняется в процессе планомерной и текущей подготовки к практическим занятиям. Она предусматривает выполнение индивидуальных и групповых заданий учебно-методического характера, в том числе аналитических, дидактических, проектных, практических, графических и другого рода контрольных работ, изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических рефератов, докладов, документов планирования.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, которые требуется дополнительно проработать и проанализировать.

Задания по самостоятельной работе могут быть оформлены в виде таблицы с указанием конкретного вида самостоятельной работы:

- конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
- работа с нормативными документами и законодательной базой;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- выполнение контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- составление комплексов, программ;
- написание рефератов (эссе);
- работа с тестами и вопросами для самопроверки;
- моделирование и/или анализ конкретных проблемных педагогических ситуаций;
- обработка статистических данных, нормативных материалов;
- анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа и т.д.

Для контроля за выполнением самостоятельной работы учащимися возможно использование следующих форм: опрос и (или) обсуждение на занятии (устно, письменно); подготовка доклада, конспекта, реферата и (или) выступление с подготовленной работой на семинаре.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен).

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1. Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре				
1.	Требования к содержанию выпускной квалификационной работы	4	Составить список научно-методической литературы по интересующей научной проблеме, оформив согласно требованиям ВАК Республики Беларусь.	Письменная работа
2.	Выбор методов и методик исследования	4	Проанализировать методы и методики в научном исследовании	Письменная работа
3.	Оценка научной, теоретической, практической значимости результатов выпускной квалификационной работы	4	Проанализировать предложенные полученные материала научных исследований	Письменная работа
4.	Оформление научных публикаций по результатам выполнения выпускной квалификационной работы	6	Анализ и оценка фактического материала накопленного в процессе выполнения научной работы.	Письменная работа
Раздел 2. Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой				
5.	Дозирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью	6	Проанализировать методику дозирования физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью	конспект
6	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях	6	Проанализировать систему определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК.	конспект

	оздоровительной физической культурой			
7.	Формы занятий оздоровительной физической культурой	6	проанализировать формы занятий с оздоровительной направленностью	конспект
8.	Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой	6	Анализ методов формирования мотивации к занятиям оздоровительной физической культуры	реферат
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в детских дошкольных учреждениях и учреждениях образования				
9.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях	4	Проанализировать организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях	Подготовка конспекта
10.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы школьниками	2	Проанализировать современные оздоровительные технологии оздоровительной физической культуры в практике учащихся	Реферат
		2	Проанализировать использование физических упражнений оздоровительной направленности в соответствии со степенью получения образования	Подготовить презентацию
		2	Разработать тестовые задания в соответствии с возрастом, полом и подготовленностью учащихся занимающихся оздоровительной физической культурой	Подготовить тестовые задания
11.	Организационно-методические аспекты физкультурно-	4	Проанализировать использование физических упражнений с	Подготовить презентацию

	оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования		оздоровительной направленности в соответствии со ступенью получения образования	
12.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях	4	Проанализировать использование физических упражнений с оздоровительной направленности в соответствии со ступенью получения образования	Устный опрос
Раздел 4. Занятия оздоровительной физической культурой в зрелом, пожилом и старческом возрасте				
13.	Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старческом возрасте	4	Проанализировать использование физических упражнений с оздоровительной направленности в пожилом возрасте	Письменная работа
		4	Проанализировать использование физических упражнений с оздоровительной направленности в старческом возрасте	Письменная работа
Раздел 5. Занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья				
14.	Особенности применения средств оздоровительной физической культуры с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья	8	Провести анализ базовых концепций частных методик адаптивной физической культуры	Составить таблицу методик адаптивной физической культуры.
Раздел 6. Авторские оздоровительные системы и программы				
15.	Характеристика отечественных и зарубежных авторских систем и программ занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью	6	Сравнить дыхательные системы К.Бутейко и А.Стрельниковой.	Подготовка реферата
16.	Организация и	6	Проанализировать суть	Подготовка

	методика проведения занятий по авторским системам и программам		системы Порфирия Иванова	реферата
Раздел 7. Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры				
17.	Характеристика восточных систем единоборств	6	Проанализировать восточные системы единоборств	Подготовка реферата
Раздел 8. Организация и управление оздоровительной физической культурой				
18.	Теоретические основы организации управления оздоровительной физической культурой	6	Проанализировать изменения, внесенные в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»	Подготовка реферата
19.	Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры	6	Анализ постановлений, приказов, решений, указаний Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие деятельность в области физической культуры.	Конспект
20.	Стили руководства в оздоровительной физической культуре	6	Проанализировать стили руководства в оздоровительной физической культуре	Конспект
21.	Организация работы по оздоровительной физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений	6	Проанализировать содержание разделов работы КФК: организационно-методический и управленческий, учебно-спортивный, агитационно-пропагандистский, финансово-хозяйственный	Конспект
22.	Планирование, учет и отчетность в оздоровительной физической культуре	6	Анализ планирования в ОФК.	Конспект
23.	Формы организации и виды оздоровительных услуг	6	Анализ форм организации и видов оздоровительных услуг	Конспект
24.	Маркетинг оздоровительных услуг в оздоровительной	4	Анализ маркетинговых исследований среды, рынка, продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных	Реферат

	физической культуре		услуг.	
25.	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	4	Проанализировать задачи и принципы проведения ФСМ.	Конспект
<i>Раздел 9. Производственная физическая культура</i>				
26.	Теоретические аспекты производственной физической культуры	6	Анализ теоретических и методических основ производственной физической культуры	Конспект
27.	Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре	8	Анализ теоретических и методических основ анатомо-физиологических и психофизических факторов, лежащих в основе профессиографического метода подбора средств ПФК	Конспект
28.	Производственная гимнастика	6	Анализ производственной гимнастики	Подготовка реферата
29.	Послетрудовая реабилитация	6	Анализ средств послетрудовой реабилитации	Подготовка конспекта
30.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	Анализ средств профессионально-прикладная физическая подготовка	Подготовка конспекта
31.	Профилактика профессиональных заболеваний	4	Анализ профессиональных заболеваний в соответствии с профессиограммой	Подготовка конспекта
		2	Анализ средств профилактики прозаболеваний	Подготовка конспекта
32.	Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии	6	Разработка рекомендаций по применению ПФК для различных групп профессий в соответствии с профессиограммой	Подготовка реферата
33.	Методика организации и проведения занятий различными видами	6	Анализ методики организации и проведения занятий различными видами	Подготовка конспекта

	производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства		ПФК	
34.	Понятие, структура, блоки, показатели социально-экономической эффективности производственной физической культуры	6	Проанализировать структуру социально-экономической эффективности производственной физической культуры	Подготовка конспекта
Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха				
35.	Понятие физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работе с населением	6	Анализ понятий о физической рекреации с населением	Подготовка конспекта
		6	Анализ понятий физкультурно-оздоровительной работы с населением	Подготовка конспекта
36.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	6	Анализ форм организации ФОР с населением по месту жительства	подготовка конспекта
		6	анализ организации платных физкультурно-оздоровительных услуг населению	подготовка реферата
		6	Организация школ здоровья	подготовка мультимед. презентации
		6	Анализ условий для семейного отдыха.	Подготовка конспекта
		6	Анализ условий для группового отдыха.	Подготовка конспекта
37.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха	6	Анализ организации мест массового отдыха	Подготовка конспекта
		2	Анализ организации услуг	Подготовка конспекта
		6	Анализ физкультурно-оздоровительных мероприятий в местах массового отдыха	Подготовка конспекта
Раздел 11. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры				

38.	Структура и содержание фитнес-программ	6	Анализ организационно методических аспектов видов физкультурно-оздоровительных занятий	Подготовка конспекта
		6	Разработка рациональной продолжительности нагрузок в зависимости от интенсивности и продолжительности упражнений.	Подготовка конспекта
		6	Организация и проведение занятий авторскими программами оздоровительным бегом или плаванием	подготовка мультимедийной презентации
39.	Алгоритм составления фитнес-программ	2	Анализ организационно методических аспектов к составлению программ занятий оздоровительным фитнесом	Подготовка реферата
		2	Разработка программы в зависимости от динамики показателей здоровья.	Подготовка реферата
		2	Разработка программы в зависимости от динамики показателей здоровья	Обсуждение рефератов за круглым столом
40.	Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий	6	Разработать фитнес-программу с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	конспект
41.	Оценка эффективности фитнес-программ	2	подготовка комплекса тестов для определения эффективности фитнес-программ с учетом возраста, пола и состояния здоровья	конспект
		4	Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики физического состояния	реферат
Всего часов, отведенных на СРС		266		

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.

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;

-титульный 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.

Титульный 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 (210x297 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.

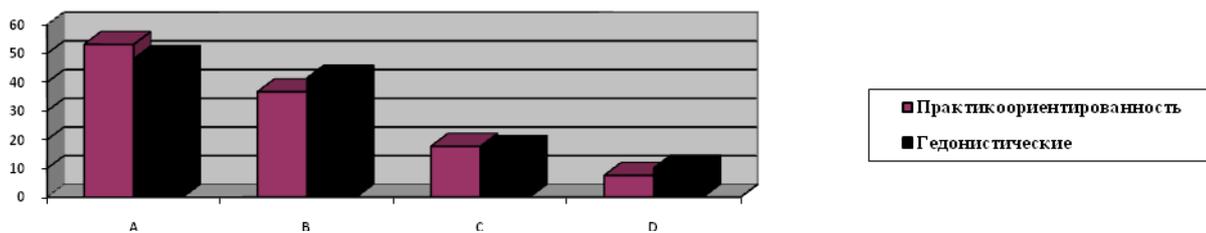
Иллюстрации (фотографии, рисунки, чертежи, схемы, диаграммы, графики, карты и другое) и таблицы служат для наглядного представления в курсовой работе характеристик объектов исследования, полученных теоретических и (или) экспериментальных данных и выявленных закономерностей. Не допускается одни и те же 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:



(A – 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, Ъ, Ы, Ь), 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.

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 _____ 20__ г.

Защищена _____ 20__ г.
с отметкой « _____ »

Курсовая работа
студентки 330219 группы
4 курса специальности
«Физическая культура»
дневной формы
получения образования
_____ Ивановой
Ирины Петровны

Научный руководитель
кандидат педагогических
наук, доцент
_____ Н.К. Ерофеева

Минск, 20__

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

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	

**ГЛАВА 1
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ
ПРОЯВЛЕНИЯ**

1.1. Структура и содержание категории качество жизни

1.1.1. Факторы, определяющие качество жизни студентов

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.]; НАН 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.

	<p>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.</p> <p>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.</p>
Сборник статей, трудов	<p>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.</p> <p>Современные аспекты изучения алкогольной и наркотической зависимости: сб. науч. ст. / НАН Беларуси, Ин-т биохимии; науч. ред. В.В. Лелевич. – Гродно, 2004. – 223 с.</p>
Сборники без общего заглавия	<p>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.</p>
Материалы конференций	<p><u>Глобализация, новая экономика и окружающая среда: проблемы общества и бизнеса на пути к устойчивому развитию: материалы</u> <u>7 Междунар. конф. Рос. о-ва экол. экономики. Санкт-Петербург.</u> <u>23–25 июня 2005 г. / С.-Петербург. гос. ун-т; под ред. И.П. Бойко</u> <u>[и др.]. – СПб., 2005. – 395 с.</u></p> <p>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.</p>
Инструкция	<p>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.</p> <p>Инструкция по исполнительному производству: утв. М-вом юстиции Респ. Беларусь 20.12.04. – Минск: Дикта, 2005. – 94 с.</p>
Учебно-методические материалы	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Корнеева, И.Л. Гражданское право: учеб. пособие: в 2 ч. / И.Л. Корнеева. – М.: РИОР, 2004. – Ч. 2. – 182 с.</p> <p>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.</p>
Информационные издания	<p>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.</p> <p>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).</p>
Каталог	<p>Каталог жесткокрылых (Coleoptera, Insecta) Беларуси / О.Р. Александрович [и др.]; Фонд фундам. исслед. Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 103 с.</p> <p>Памятные и инвестиционные монеты России из драгоценных металлов, 1921–2003: каталог-справочник / ред.-сост. Л.М. Пряжникова. – М.: ИнтерКрим-пресс, 2004. – 462 с.</p>
Авторское свидетельство	<p>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.</p>
Патент	<p>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.</p>

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. Скурат [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.) / Весоюз. 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. Клюев [и др.]; Воронеж. ун-т. – Воронеж, 1993. – 14 с. – Деп. в ВИНТИ 10.06.93, № 1620-В93 // Журн. приклад. спектроскопии. – 1993. – Т. 59, № 3–4. – С. 368.
	Сагдиев, А.М. О тонкой 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-В93 // 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.
Архивные материалы	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.
	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 21 st 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

_____ Балай А.А.

«__» _____ 20__

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.)

«__» _____ 20__ г.

Научный руководитель

_____ (Иванов И.И.)

«__» _____ 20__ г.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

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 погодных-климатических 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 массирования.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
Раздел 1. Методология научного исследования в оздоровительной физической культуре	26	10	2	14
Тема 1.1. Направления научных исследований в оздоровительной физической культуре	2	2		
Тема 1.2. Требования к содержанию выпускной квалификационной работы	2			2
Тема 1.3. Выбор направления и планирование научного исследования	2	2		
Тема 1.4. Обзор научно-методической литературы по избранному направлению исследования	2			2
Тема 1.5. Выбор методов и методик исследования	2	2		
Тема 1.6. Этапы проведения педагогического эксперимента в оздоровительной физической культуре	2		2	
Тема 1.7. Применение методов математической статистики в научно-исследовательской деятельности студентов	2	2		
Тема 1.8. Анализ научных данных и их интерпретация	2			2
Тема 1.9. Формы представления эмпирических научных результатов	1	1		
Тема 1.10. Формулирование выводов и рекомендаций, оформление выпускной квалификационной работы	1	1		
Тема 1.11. Оценка научной, теоретической, практической значимости результатов выпускной квалификационной работы	2			2
Тема 1.12. Подготовка докладов по теме исследования	2			2

Тема 1.13. Оформление научных публикаций по результатам выполнения выпускной квалификационной работы	2			2
Раздел 2. Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой	18	6	4	12
Тема 2.1. Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры	4	2		2
Тема 2.2. Средства физической культуры и механизмы оздоровительного действия физических упражнений на организм человека	2			2
Тема 2.3. Дозирование физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью	4		2	2
Тема 2.4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	6	2	2	2
Тема 2.5. Формы занятий оздоровительной физической культурой	2			2
Тема 2.6. Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой	4	2		2
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в детских дошкольных учреждениях и учреждениях образования	28	8	8	12
Тема 3.1. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях	6	2	2	2
Тема 3.2. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	10	2	2	6
Тема 3.3. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования	4	2		2
Тема 3.4. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях	4	2		2

Раздел 4. Занятия оздоровительной физической культурой в зрелом, пожилом и старческом возрасте	16	2	4	10
Тема 4.1. Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в зрелом возрасте	7	1	2	4
Тема 4.2. Научно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом и старческом возрасте	7	1	2	4
Раздел 5. Занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья	6	2	2	2
Тема 5.1. Особенности применения средств оздоровительной физической культуры с лицами, имеющими устойчивые отклонения в состоянии здоровья	6	2	2	2
Раздел 6. Авторские оздоровительные системы и программы	18	4	4	10
Тема 6.1. Характеристика отечественных и зарубежных авторских систем и программ занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью	6	2	2	2
Тема 6.2. Организация и методика проведения занятий по авторским системам и программам	8	2	2	4
Раздел 7. Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры	6	4		2
Тема 7.1. Характеристика восточных систем единоборств	6	4		2
Раздел 8. Организация и управление оздоровительной физической культурой	34	14	2	18
Тема 8.1. Теоретические основы организации управления оздоровительной физической культурой	4	2		2
Тема 8.2. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры	4	2	2	

Тема 8.3. Стили руководства в оздоровительной физической культуре	4	2		2
Тема 8.4. Организация работы по оздоровительной физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений	6	4		2
Тема 8.5. Планирование, учет и отчетность в оздоровительной физической культуре	4	2		2
Тема 8.6. Формы организации и виды оздоровительных услуг	4	2		2
Тема 8.7. Маркетинг оздоровительных услуг в оздоровительной физической культуре	4	2		2
Тема 8.8. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	6	2		4
Раздел 9. Производственная физическая культура	48	18	8	22
Тема 9.1. Теоретические аспекты производственной физической культуры	4	2		2
Тема 9.2. Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре	6	4		2
Тема 9.3. Виды производственной физической культуры	6	2		4
Тема 9.4. Производственная гимнастика	5	2	2	1
Тема 9.5. Послетрудовая реабилитация	5	2	2	1
Тема 9.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	2		2
Тема 9.7. Профилактика профессиональных заболеваний	6		4	2
Тема 9.8. Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на предприятии	4			4
Тема 9.9. Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства	4	2		2
Тема 9.10. Понятие, структура, блоки, показатели социально-экономической	4	2		2

эффективности производственной физической культуры				
Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха	34	10	4	20
Тема 10.1. Понятие о физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работе с населением	6	2		4
Тема 10.2. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	20	6	2	12
Тема 10.3. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха	8	2	2	4
Раздел 11. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры	72	10	4	58
Тема 11.1. Структура и содержание фитнес-программ	18	2		16
Тема 11.2. Алгоритм составления фитнес-программ	18	2		16
Тема 11.3. Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий	6	2		4
Тема 11.4. Оценка эффективности фитнес-программ	12	4		8
Итого	302	88	38	176

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физической культуры. Теория и методика физического воспитания. Основы научных исследований в физической культуре и спорте.	Теории и методики физической культуры	Углубить в содержании учебного материала освещение вопросов, связанных с оздоровительной физической культуры, с целью улучшения качества изучаемой дисциплины	Протокол № 13 от 22.06.2021 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- рейтинговые контрольные работы;
- устный опрос во время семинарских занятий;
- составление рефератов по отдельным разделам или темам;
- мультимедийные презентации;
- составление планирующих документов;
- сдача зачёта и экзамена.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ДЕСЯТИБАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

-систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

-точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

-безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

-выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

-полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

-умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

-творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

-систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

-владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

-способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

-систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

-систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

-владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

-способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

-активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

-систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

-владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

-свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

-самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

-достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

-владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

-способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

-активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

-достаточно знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

-владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении научных и профессиональных задач;

-способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

-самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

-достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

-усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

-владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

-умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

-умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

-работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

-недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

-знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

-слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

-неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

-пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

-фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

-знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

-неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответах грубых, логических ошибок;

-пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

-отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.