

**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

 А.И.Жук

«» 2024 г.

Регистрационный № УД-33-1-15-2024/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебная программа учреждения образования
по учебной дисциплине для специальности:
6-05-1012-01 Физическая культура
Профилизация: Оздоровительная физическая культура

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования, утвержденного 01.08.2023., рег. № 219, учебного плана по специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура. Профилизация: Оздоровительная физическая культура», утвержденного 23.02.2023, рег. № 024-2023/у.

СОСТАВИТЕЛЬ:

О.И.Гутько, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме факультета физического воспитания БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.Я.Борисов, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доцент;

И.В.Листопад, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, профессор

СОГЛАСОВАНО:

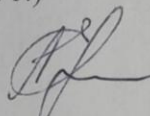
Директор ГУО «СП № 76 г. Минска»


Е.В.Полоневич
2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме (протокол № 5 от «28» ноября 2024 г.)

Заведующий кафедрой

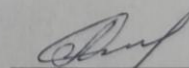


А.В.Сазонова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 2 от «24» 12. 2024 г.)

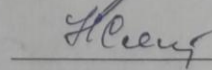
Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
отдела



Е.А.Кравченко

Директор библиотеки



Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Теория и методика оздоровительной физической культуры» предусмотрена образовательным стандартом и учебным планом подготовки студентов по специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура. Профилизация: Оздоровительная физическая культура».

Цель и задачи учебной дисциплины.

Цель учебной дисциплины – 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:

1. Освоить методологические основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры;
2. Вооружить специальными знаниями о теоретических и методических аспектах организации и проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
3. Изучить общие основы теории и методики построения и проведения занятий ОФК с различным контингентом населения;
4. Изучить авторские оздоровительные системы, программы и современные виды двигательной активности ОФК;
5. Создать представление об основных направлениях организации и существующих системах управления ОФК в современном обществе;
6. Изучить научно-методические основы производственной физической культуры, формы, средства, методы применения физических упражнений в режиме труда;
7. Рассмотреть организацию, содержание и методику проведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) в местах массового отдыха населения;
8. 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» относится к модулю «Теория и практика оздоровительной физической культуры» компонента учреждения образования.

Учебная дисциплина «Теория и методика оздоровительной физической культуры» связана с другими дисциплинами учебного плана – «Теория и методика физического воспитания», «Правовые основы физической культуры и спорта».

В результате освоения учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» студент должен:

знать:

- общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры;
- принципы оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике;
- методику организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различной возрастной категорией населения;
- методику организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждениях образования, а также в учреждениях туризма и отдыха, и лечебно-профилактических учреждениях;

уметь:

- проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различной возрастной категорией населения;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в учреждениях образования, а также в учреждениях туризма и отдыха, и лечебно-профилактических учреждениях;
- осуществлять агитационно-пропагандистскую и лекционную работу в сфере оздоровительной физической культуры;
- составлять программы по оздоровительной тренировке, а также оздоровительно-профилактические программ для людей различного возраста и пола, комплексы упражнений оздоровительной и профилактической направленности;
- составлять методические рекомендации по использованию физических упражнений и дозирования физической нагрузки с учетом уровня физической подготовленности, возраста и пола занимающихся;

владеть:

- методами педагогического контроля за функциональным состоянием кардиореспираторной системы и физической подготовленностью занимающихся с учетом возраста и пола;
- навыками программирования, планирования, проведения занятий с людьми различного возраста и пола для укрепления и сохранения здоровья, а также при организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий в учреждениях образования, по месту жительства и работы.

Требования к компетенциям

Освоение учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» должно обеспечить формирование у обучающихся следующих компетенций:

СК – 10. Применять знания теоретико-методических основ оздоровительной физической культуры в программировании занятий оздоровительной направленности, при организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий в учреждениях образования, по месту жительства и работы населения

Всего на изучение учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» отведено:

- для очной (дневной) формы получения высшего образования 400 часов, из них аудиторных часов – 188. Распределение часов по видам занятий: лекции – 74 часа, практические занятия – 76 часов, семинарские занятия – 38 часов, управляемая самостоятельная работа – 18 часов (8 часов лекций, 10 часов практические занятия);

- для заочной формы получения высшего образования отводится 44 часа аудиторных часов, из них: лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, семинарские – 8 часов.

Трудоемкость учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» составляет 12 зачетных единиц.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме зачета в 4, 7 семестрах и в форме экзамена в 6 семестре на дневной форме получения образования, на 3 и 5 курсах – зачет, на 4 курсе – экзамен для студентов заочной формы получения образования.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ (дневная форма получения высшего образования)

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них				
				лекции	практические	семинарские		
Теория и методика оздоровительной физической культуры	4	94	38	16	14	8	56	Зачет (3 з.е.)
	5	90	38	16 (из них 2 УСРС)	14 (из них 2 УСРС)	8	52	
	6	120	64	28 (из них 6 УСРС)	24 (из них 4 УСРС)	12	56	Экзамен (6 з.е.)
	7	96	48	14	24 (их них 4 УСРС)	10	48	Зачет (3 з.е.)
Всего часов		400	188	74 (из них 8 УСРС)	76 (из них 10 УСРС)	38	212	12 з.е.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ (заочная форма получения высшего образования)

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них				
				лекции	практические	семинарские		
Теория и методика оздоровительной физической культуры	5-6	100	22	8	8	6		Зачет (3 з.е.) 6 семестр
	7	200	12	6	6			Экзамен (6 з.е.) 8 семестр
	9	100	10	4	4	2		Зачет (3 з.е.) 10 семестр
Всего часов		400	44	18	18	8	356	12 з.е.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОФК)

Тема 1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ЗАДАЧИ, СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЕЕ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ.

Цель, задачи, понятие оздоровительной физической культуры (ОФК). Взаимосвязь ОФК с другими дисциплинами учебного плана. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе. Образовательная, оздоровительная, воспитательная и рекреативная функции оздоровительной физической культуры. Основные направления оздоровительной физической культуры: специальное - производственная физическая культура (ПФК), общеоздоровительное - оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК). ОФК в структуре рабочего и свободного времени. Основные и дополнительные средства ОФК. Формы занятий ОФК. Организационно-управленческие аспекты ОФК. История развития ОФК.

Тема 1.2. ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОФК

Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта: Закон РБ «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 гг. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, программы физического воспитания населения и др. документы.

Тема 1.3. ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ», «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ». ИХ КОМПОНЕНТЫ

Определения понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». Здоровье, как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Зависимость здоровья человека от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни. Компоненты здоровья: физическое, соматическое, психическое и нравственное. Диагностика и контроль состояния здоровья.

Оценка физического здоровья — показатель эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.

Компоненты ЗОЖ: гигиеническое поведение, здоровое рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, разумное чередование труда и отдыха, положительный эмоциональный фон жизни, отказ от вредных для здоровья зависимостей.

Тема 1.4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Понятие «двигательная активность». Количественные показатели и способы оценки двигательной активности у различных возрастно-половых и социальных групп населения. Современные виды двигательной активности оздоровительной (ходьба по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба) и рекреационной направленности (санаторно-курортное, спортивно-оздоровительное, развлекательное и познавательное). Их влияние на организм занимающихся, различного возраста.

Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека. Причины возникновения гиподинамии и гипокинезии.

Тема 1.5. КРИТИЧЕСКИЙ МИНИМУМ И ОПТИМУМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Виды физических нагрузок, их интенсивность. Объем физической нагрузки и параметры для его определения. Критический минимум и оптимум двигательной активности. Гигиеническая норма суточной двигательной активности для детей, подростков и взрослого человека.

Тема 1.6. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Возрастные изменения, происходящие в организме человека. Сравнительная характеристика людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями. Физические упражнения их значимость в поддержании и сохранении здоровья у людей различного возраста. Методика организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста и пола.

Тема 1.7. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЕЕ РОЛЬ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Роль мотивации в физкультурной активности личности. Компоненты мотивации физкультурной деятельности. Понятие «потребности», «мотив», «цели», «интересы». Сущность и содержание мотивов. Формирование мотиваций к ведению здорового образа жизни и физкультурной активности личности. Специфические особенности агитационно-пропагандистской работы в области ОФК. Цель и задачи. Характеристика ее форм и средств (устной, наглядной, показательной, печатной), их сочетание со средствами массовой информации. Особая роль телевидения, «интернета», рекламной деятельности.

Тема 1.8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Классификация физкультурно-спортивных сооружений в зависимости от параметров и оснащённости: по назначению (спортивно-зрелищные, учебно-тренировочные, физкультурно-оздоровительные); по архитектурно-планировочным и объёмно-конструктивным особенностям (специально-построенные и приспособленные, объёмные и плоскостные); с учетом их мощности (отдельные и комплексные); по объёмно-планировочной конструкции (открытые и крытые). Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры. Основы организации планирования, проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений. Современные виды тренажерных устройств их характеристика. Использование тренажерных устройств в оздоровительных целях. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий с использованием современных тренажеров. Объем и интенсивность нагрузки при работе на различных тренажерах. Показания и противопоказания при работе на тренажерах. .

Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Тема 2.1. ОСНОВЫ ДОЗИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Возрастная периодизация. Возрастные особенности развития организма человека. Параметры нагрузки при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: тип, величина, интенсивность нагрузки, частота занятий, интервалы отдыха. Основные требования к дозированию нагрузок по объёму и интенсивности как суммарному количеству и степени напряженности усилий. Внешняя величина воздействия и величина ответных реакций организма. Оценка величины воздействий по реакции организма и внешним признакам. Особенности адаптации организма к стандартным и нестандартным физическим нагрузкам с оздоровительной направленностью.

Расчет допустимых тренировочных нагрузок. Выбор направленности физкультурной деятельности и средств восстановления с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях: создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий; обеспечение психологического комфорта; индивидуализация и дифференциация режимных процессов; оптимальный двигательный режим. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы. Организация и проведение физкультурных праздников.

Функционально-целевая суть закаливания детей дошкольного возраста. Принципы закаливания. Характеристика закаливающих факторов.

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

Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. Методика организации и проведения занятий в кружках, секциях по видам спорта. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.

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 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 УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 4.1. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА 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 физического состояния и дневник самоконтроля при занятиях ОФК.

Раздел 5. ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Тема 5.1. АЭРОБНЫЕ И АНАЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре. Предпосылки для использования циклических упражнений аэробной направленности как основного средства оздоровительной тренировки. Профилактическая эффективность циклических аэробных упражнений. Методика организации и проведения занятий циклическими аэробными упражнениями. Влияние ходьбы на организм занимающегося. Градация ходьбы в зависимости от темпа и скорости: очень медленная, медленная, средняя, быстрая. Правила увеличения нагрузки при ходьбе. Методика занятий оздоровительным бегом. Методика организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике, фитболаэробике, гидроаэробике. Анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре. Их влияние на организм занимающихся различного возраста. Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении анаэробных упражнений с учетом возраста и уровня состояния здоровья.

Раздел 6. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДЬМИ ЗРЕЛОГО, ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Тема 6.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДЬМИ ЗРЕЛОГО, ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Значение и задачи ОФК в первом и втором периодах зрелого возраста. Программирование, методика проведения занятий различными видами ОФК в зрелом возрасте.

Социально-биологическое значение и задачи ОФК для людей пожилого и старческого возраста. Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в пожилом и старческом возрасте. Методические особенности направленного использования средств физической культуры в зрелом, пожилом и старческом возрасте, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Методика проведения оздоровительных занятий с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста.

Тема 6.2. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУППОВЫХ, ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОФК

Технология построения комплексных оздоровительно-профилактических программ с учетом формы занятий. Направления программ в зависимости от состояния здоровья, возраста и пола занимающихся. Классификация оздоровительно-профилактических программ.

Раздел 7. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 7.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сущность, принципы и структура производственной физической культуры (ПФК). Виды ПФК: профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний. Формы ПФК: государственная, общественная и самодеятельная. Классификация форм: по способу объединения трудящихся; по временному признаку; по территориальному признаку. Средства ПФК: естественно-культурные; искусственно созданные; медико-биологические; психологические. Функции ПФК: общие с ОФК – двигательная; образовательная; рекреативная, оздоровительная; общеразвивающая. Специфические функции: реабилитационная; прикладная; лечебно-профилактическая; нормативная.

Тема 7.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

Сущность ППФП. Характеристика факторов, определяющих содержание ППФП: характер рабочей позы и движений; анализ профессиографической деятельности труда; особые внешние условия профессиональной деятельности. Методика организации и проведения занятий. Использование средств из различных видов спорта для решения задач ППФП: воспитания профессионально важных физических качеств и формирования двигательных навыков, повышения функциональной устойчивости организма и формирования специальных знаний.

Формы ППФП: для трудящихся (занятия в группах ППФП, спортивно-прикладными видами спорта, профилированные спортивные занятия спортивно-прикладных соревнованиях) и для учащихся, студентов (академические учебные занятия, занятия в период учебной практики, спортивно-прикладные соревнования, самостоятельные тренировочные занятия).

Средства ППФП, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной направленности). Характеристика и назначение

прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автоспорта, радиоспорта, авиаспорта. Роль спортивно-прикладных соревнований. ППФП в условиях общеобразовательной школы и других учебных заведениях. Требования к организации и проведению занятий.

Тема 7.3. ПОНЯТИЕ, СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ

Профессиограмма, ее значимость при изучении профессии. Дифференцированный подход к основным профессиональным факторам. Влияние рабочей позы, рабочих движений, психоэмоционального напряжения, ритмичности (аритмичности) производственного процесса на человека.

Тема 7.4. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Динамика работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов. Фазы встраивания, устойчивого состояния, утомления. Роль физических упражнений в повышении работоспособности и восстановлении. Средства повышения работоспособности, применяемые в режиме рабочего и учебного дня. Учение И.М.Сеченова об активном отдыхе. Механизм активного отдыха. Физические упражнения, как наиболее эффективное средство активизации отдыха.

Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики (ПГ). Задачи ПГ. Характеристика и назначение различных форм ПГ – вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, микропаузы активного отдыха. Основные средства, используемые в ПГ. Определение рационального режима труда (учебы) и отдыха, обуславливающего время и целесообразность использования форм и средств ПГ.

Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы). Определение целесообразного дозирования физической нагрузки для вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток, микропауз активного отдыха.

Тема 7.5. ПОСЛЕТРУДОВАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Понятие и сущность послетрудовой реабилитации (ПР), задачи, структура. Использование физических упражнений и других средств в целях восстановления работоспособности. Содержание, организация и методика проведения занятий (восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные игры, восстановительно-профилактическая гимнастика, физические упражнения и гидробальнеотерапия, комплексы восстановительных упражнений локального действия).

Раздел 8. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 8.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК). Практическая подсистема ОРФК (внутренняя и внешняя структуры). Характеристика компонентов внутренней структуры: субъект, предмет, средства ОРФК, общие и специфические результаты, собственно активность субъекта. Технология ОРФК. Методика ОРФК (компоненты, принципы, методы). Характеристика внешней структуры. Виды ОРФК. Классификация форм ОРФК. Функциональный, общекультурный и социальный аспекты ОРФК. Духовная подсистема ОРФК: компоненты.

Раздел 9. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 9.1. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие «оздоровительная тренировка», ее сущность и признаки. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. Механизм оздоровительного влияния физической тренировки на здоровье человека. Значение неспецифического эффекта занятий физическими упражнениями. Характеристика оздоровительных возможностей срочного, отставленного и долговременного эффектов. Закономерности формирования оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями. Содержание принципа оздоровительно направленности.

Тема 9.2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Формулировка цели физкультурно-оздоровительных занятий. Критерии эффективности физкультурно-оздоровительных занятий. Привлечение людей к физкультурно-оздоровительным занятиям: использование средств агитации и пропаганды для формирования физкультурной мотивации. Максимальный оздоровительный эффект. Взаимосвязь физкультурных потребностей человека с оздоровительным эффектом занятий. Специфика задач, решаемых в процессе физкультурно-оздоровительных занятий (оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи). Классификация физкультурно-оздоровительных занятий по способу организации: групповые занятия, самостоятельные занятия и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Требования, предъявляемые к местам организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме Организация набора в ФОГ. Требования к комплектованию ФОГ. Организация физкультурно-оздоровительных занятий. Критерии подбора вида физических упражнений для занятий.

Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительных занятий: физкультурно-оздоровительные группы, секции по видам спорта, клубы по интересам и школы здоровья.

Организационно-методические особенности самостоятельных занятий физических упражнений. Преимущества и недостатки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дозирование физических нагрузок на самостоятельных занятиях. Факторы, влияющие на объем, интенсивность и направленность самостоятельных занятий. Методические рекомендации по самоконтролю в процессе занятий.

Тема 9.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АВТОРСКИМ СИСТЕМАМ И ПРОГРАММАМ

Сущность авторских систем оздоровления, их структура и содержание (двигательные режимы, специфика и направленность физических упражнений, питание, психорегуляция). Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера. Содержание и методика проведения занятий по оздоровительной гимнастике для восстановления опорно-двигательного аппарата Л.Э. Антипо. Содержание и методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А. Стрельниковой. Другие системы. Их положительные стороны и недостатки.

Тема 9.4. СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Упражнения гимнастической направленности в оздоровительной тренировке (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика).

Виды ритмической гимнастики. Характеристика. Влияние на организм. Характеристика упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя); упражнений, выполняемых стоя; серии беговых и прыжковых упражнений. Выбор темпа движений. Преимущества и недостатки.

Характеристика атлетической гимнастики (АГ). Влияние силовых упражнений на организм. Формирование групп АГ. Методическая основа занятий АГ с оздоровительной направленностью. Структура занятий АГ. Особенности проведения занятий АГ с учетом возраста. Правила подбора отягощений для различных мышечных групп. Использование общеразвивающих упражнений с гантелями, гириями, эспандером, металлической палкой, со штангой, на тренажерах. Положительные и отрицательные стороны занятий АГ.

Шейпинг – коррекция фигуры и улучшение функционального состояния. Тестирование занимающихся шейпингом. Виды тренировочных занятий и шейпинг-питание. Построение и методика проведения занятий.

Правила построения программ катаболической и анаболической тренировок. Противопоказания к занятиям. Методика составления программы по шейпингу, АГ.

Тропы здоровья (ТЗ) как эффективная форма привлечения населения к занятиям физическими упражнениями. Сущность терренкура. Правила оснащения ТЗ и оборудование станций на них. Виды занятий на тропах здоровья. Характеристика занятий на ТЗ с дозированной физической нагрузкой на станциях и дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями. Упражнения, используемые на станциях. Особенности проведения оздоровительных занятий на ТЗ с женщинами. Дозирование физических нагрузок на тропах здоровья.

Раздел 10. ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕСА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТНЕСА

Тема 10.1. ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕСА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТНЕСА

Сущность и понятие фитнеса. История развития фитнеса. Фитнес-центры и клубы. Фитнес-услуги. Материально-техническое оснащение фитнес-залов: спортивное оборудование и инвентарь. Фитнес мотивация. Направления фитнеса, их характеристика. Направленность оздоровительного фитнеса. Выбор средств и методов для занятий оздоровительным фитнесом. Подбор индивидуальной физической нагрузки для занимающихся с учетом возраста и пола. Методика организации и проведения занятий по оздоровительному фитнесу.

Раздел 11. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА

Тема 11.1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Документы, регламентирующие содержание и основные формы спортивно-массовой работы с населением по месту жительства. Общие требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства. Значение центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Деятельность физкультурно-спортивных центров детей и молодежи.

Тема 11.2. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ПАРКАХ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха. Оздоровительно-рекреативные функции парков культуры и отдыха. Планирование и содержание работы спортивного

отдела (методиста) администрации ПКиО. Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха.

Тема 11.3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА САНАТОРИЯХ-ПРОФИЛАКТОРИЯХ, ДОМАХ ОТДЫХА, ПАНСИОНАТАХ И ТУРИСТСКИХ БАЗАХ

Назначение турбаз. Назначение оздоровительных учреждений. Роль двигательного режима в реабилитации больных-отдыхающих. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях. Средства и формы физкультурно-оздоровительной работы. Режимы двигательной активности в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста. Четыре режима двигательной активности, принятые в санатории-профилактории. Оздоровительно-рекреационные мероприятия. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха. Цели и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Тема 11.4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Массаж и его разновидности. Профилированный массаж. Аппаратный массаж. Современные вибромассажеры. Общее закаливание. Сущность, понятие закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой (обтирание, обливание, купание). Профилированное закаливание.

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 и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4 семестр										
1.	Раздел 1. Основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК)	16	14	8			56			
1.1	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты ее становления и развития	2	2				4			
1.1.1	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты становления и развития 1.Цель, задачи, понятие оздоровительной физической культуры (ОФК). 2.Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе. 3.Образовательная, оздоровительная, воспитательная и рекреативная функции оздоровительной физической культуры.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
1.1.2	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты становления и развития 1.Основные направления оздоровительной физической культуры 2.История развития ОФК в Республике Беларусь.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задание

1.2	Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК		2				4			
1.2.1	Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК 1.Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта. 2.Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, программы физического воспитания населения и др. документы.		2				4	Нормативно-правовые документы	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9]. Нормативные правовые акты [1].	Презентация
1.3	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты.	4	2	2			12			
1.3.1	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты 1.Определения понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». 2.Компоненты здоровья. 3.Компоненты ЗОЖ.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
1.3.2	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты 1.Определения понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». 2.Компоненты здоровья. 3.Компоненты ЗОЖ.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
1.3.3	Диагностики и контроль состояния здоровья. Системный подход в оценке уровня здоровья. 1.Современные технологий оценки соматического здоровья. 2. Здоровье как «сумма резервных возможностей» основных функциональных систем. Системный подход к оценке уровня здоровья.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
1.3.4	Диагностики и контроль состояния здоровья. Системный подход в оценке уровня здоровья. 1.Современные технологий оценки соматического здоровья.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная:	Эссе

	2. Здоровье как «сумма резервных возможностей» основных функциональных систем.								[8], [9].	
1.4	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни	2	2	2			12			
1.4.1	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни 1.Понятие «двигательная активность». 2.Количественные показатели и способы оценки двигательной активности. 3.Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека. 4.Современные виды двигательной активности оздоровительной и рекреационной направленности.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации
1.4.2	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни 1.Понятие «двигательная активность». 2.Количественные показатели и способы оценки двигательной активности. 3.Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека. 4.Современные виды двигательной активности оздоровительной и рекреационной направленности.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Реферат
1.4.3	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни 1.Понятие «двигательная активность». 2.Количественные показатели и способы оценки двигательной активности. 3.Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека. 4.Современные виды двигательной активности оздоровительной и рекреационной направленности.			2			4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
1.5	Критический минимум и оптимум двигательной активности	2	2	2			8			
1.5.1	Критический минимум и оптимум двигательной активности	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3].	Конспект

	1.Виды физических нагрузок, их интенсивность 2.Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. 3.Гигиеническая норма суточной двигательной активности для детей, подростков и взрослого человека.								Дополнительная: [8], [9].	
1.5.2	Критический минимум и оптимум двигательной активности 1.Виды физических нагрузок, их интенсивность 2.Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. 3.Гигиеническая норма суточной двигательной активности для детей, подростков и взрослого человека.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Реферат
1.5.3	Критический минимум и оптимум двигательной активности 1.Виды физических нагрузок, их интенсивность 2.Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. 3.Гигиеническая норма суточной двигательной активности для детей, подростков и взрослого человека.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
1.6	Особенности психофизического состояния людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями	2		2			8			
1.6.1	Особенности психофизического состояния людей различного возраста, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями 1.Возрастные изменения, происходящие в организме человека. 2.Сравнительная характеристика людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями. 3.Физические упражнения их значимость в поддержании и сохранении здоровья у людей различного пола и возраста. 4.Методика организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста и пола.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект

1.6.2	Особенности психофизического состояния людей различного возраста, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями 1.Возрастные изменения, происходящие в организме человека. 2.Сравнительная характеристика людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями. 3.Физические упражнения их значимость в поддержании и сохранении здоровья у людей различного возраста. 4.Методика организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста и пола.			2			4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
1.7	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности людей различного возраста	2	2				6			
1.7.1	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности населения 1.Роль мотивации в физкультурной активности личности. 2.Приемы формирования мотивации 3.Методы изучения мотивации 4.Агитационно-пропагандистская деятельность в области ОФК, ее особенности. Понятие, цель агитационно-пропагандистской работы в ОФК. 5.Формы и средства агитационно-пропагандистской работы в ОФК.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
1.7.2	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности населения 1.Роль мотивации в физкультурной активности личности. 2.Приемы формирования мотивации 3.Методы изучения мотивации 4.Агитационно-пропагандистская деятельность в области ОФК, ее особенности. Понятие, цель агитационно-пропагандистской работы в ОФК. 5.Формы и средства агитационно-пропагандистской работы в ОФК.		2				2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задания

1.8	Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы	2	2				2			
1.8.1	Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы 1.Классификация физкультурно-спортивных сооружений. 2.Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры. 3.Тренажерные устройства и их использование в оздоровительных целях	2					2	Презентация		Конспект
1.8.2	Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы 1.Классификация физкультурно-спортивных сооружений. 2.Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры. 3.Тренажерные устройства и их использование в оздоровительных целях		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Эссе
	Всего за семестр: 38	16	14	8			56			Зачет
5 семестр										
2.	Раздел 2. Физическая активность в различные возрастные периоды жизни человека	4	2	2			12			
2.1	Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека	4	2	2			12			
2.1.1	Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека 1.Возрастная периодизация. 2.Возрастные особенности развития организма человека. 3.Дозирование оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
2.1.2	Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека 1.Возрастная периодизация. 2.Возрастные особенности развития организма человека.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект

	3.Дозирование оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека									
2.1.3	Особенности дозирования оздоровительной физической активности в различные возрастные периоды человека 1.Возрастная периодизация. 2.Возрастные особенности развития организма человека. 3.Дозирование оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задания
2.1.4	Особенности дозирования оздоровительной физической активности в различные возрастные периоды человека 1.Возрастная периодизация. 2.Возрастные особенности развития организма человека. 3.Дозирование оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека			2			4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1], [2], [8], [9].	Опрос
3.	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в учреждениях образования	8	8	6		4	12			
3.1.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования	2	2	2		2	12			
3.1.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования 1.Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. 2.Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [10], [11],[12].	Конспект
3.1.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования 1.Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. 2.Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [10], [11],[12].	Подготовка презентации

3.1.3	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования 1. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. 2. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы.			2			4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9], [11],[12].	Опрос
3.1.4	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования 1. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. 2. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы.					2л		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9], [11],[12].	Подготовка презентации
3.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	2	2	2		2	6			
3.2.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками 1. Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 2. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [6], [7], [10].	Конспект
3.2.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками 1. Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 2. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.		2				2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [4], [5], [10].	Индив. задания
3.2.3	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками 1. Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная:	Опрос

	средней общеобразовательной школе. 2.Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.								[3], [6], [7], [10].	
3.2.4	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками 1.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 2.Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.					2п		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [6], [7], [10].	Подготовка презентации
3.3	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования	2	2				8			
3.3.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования 1.Формы и содержание ФОР работы в системе профессионально-технического образования 2.Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных учебных заведениях. 3.Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта. 3.Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [4],[9].	Конспект
3.3.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования 1.Формы и содержание ФОР работы в системе профессионально-технического образования 2.Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных учебных заведениях. 3.Организация и методика проведения занятий в ФОГ,		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [4],[9].	Презентация

	группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта. 4.Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования.									
3.4	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования	2	2				8			
3.4.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования 2.Методика организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиад, дней здоровья, спортивных праздников. 3.Задачи функционирования работы спортивного клуба вуза. Организация физкультурно-оздоровительной работы в студенческом общежитии.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [6], [7], [8],[9].	Конспект
3.4.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования 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. Организация физкультурно-оздоровительной работы в студенческом общежитии.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [6], [7], [8],[9].	Опрос
4.	Раздел 4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой	2	2	2			6			
4.1	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой	2	2	2			6			
4.1.1.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой 1.Понятие о врачебно-педагогическом контроле. 2.Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1].	Конспект

	3.Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся ОФК. 4.Самоконтроль физического состояния, дневник самоконтроля.						6			
4.1.2	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой 1.Понятие о врачебно-педагогическом контроле. 2.Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК. 3.Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся ОФК. 4.Самоконтроль физического состояния, дневник самоконтроля.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1].	Тестирование
4.1.3	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой 1.Понятие о врачебно-педагогическом контроле. 2.Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК. 3.Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся ОФК. 4.Самоконтроль физического состояния, дневник самоконтроля.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1].	Опрос
	Всего за семестр: 38	14	12	8		4	52			

6 семестр										
5	Раздел 5. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью	4	4	4			16			
5.1	Аэробные и анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре	4	4	4			16			
5.1.1	Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Аэробные упражнения их влияние на организм занимающихся 2.Оздоровительные ходьба и бег, оздоровительная аэробика, фитболаэробика, гидроаэробика 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении аэробных упражнений	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1], [2], [9].	Конспект
5.1.2	Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Аэробные упражнения их влияние на организм занимающихся 2.Оздоровительные ходьба и бег, оздоровительная аэробика, фитболаэробика, гидроаэробика 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении аэробных упражнений		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1], [2], [9].	Реферат
5.1.3	Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Аэробные упражнения их влияние на организм занимающихся 2.Оздоровительные ходьба и бег, оздоровительная аэробика, фитболаэробика, гидроаэробика 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении аэробных упражнений			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1], [2], [9].	Опрос
5.1.4	Анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Силовые упражнения, их влияние на организм занимающихся. 2.Силовые упражнения с использованием собственного веса, упражнения с использованием тренажеров 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении анаэробных упражнений	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1], [2], [9].	Конспект

5.1.5	Анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Силовые упражнения, их влияние на организм занимающихся. 2.Силовые упражнения с использованием собственного веса, упражнения с использованием тренажеров 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении анаэробных упражнений		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1], [2], [9].	Реферат
5.1.6	Анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Силовые упражнения, их влияние на организм занимающихся. 2.Силовые упражнения с использованием собственного веса, упражнения с использованием тренажеров 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении анаэробных упражнений			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1], [2], [9].	Опрос
6	Раздел 6. Методика организации и проведения занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	6	4	4			16			
6.1	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	4	2	2			8			
6.1.1	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста 1.Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте. 2.Значение ОФК и ее задачи в первом и втором периодах зрелого возраста. 3.Значение и задачи ОФК в пожилом и старческом возрасте.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
6.1.2	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста 1.Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте. 2.Значение ОФК и ее задачи в первом и втором периодах зрелого возраста.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект

	3.Значение и задачи ОФК в пожилом и старческом возрасте.									
6.1.3	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста 1.Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте. 2.Значение ОФК и ее задачи в первом и втором периодах зрелого возраста. 3.Значение и задачи ОФК в пожилом и старческом возрасте.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задания
6.1.4	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста 1.Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте. 2.Значение ОФК и ее задачи в первом и втором периодах зрелого возраста. 3.Значение и задачи ОФК в пожилом и старческом возрасте.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
6.2	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК	2	2	2			8			
6.2.1	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК 1.Технология построения комплексных оздоровительно-профилактических программ с учетом формы занятий. 2.Направления программ в зависимости от состояния здоровья, возраста и пола занимающихся. 3.Классификация оздоровительно-профилактических программ.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
6.2.2	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК 1.Технология построения комплексных		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная:	Индив. задания

	оздоровительно-профилактических программ с учетом формы занятий. 2.Направления программ в зависимости от состояния здоровья, возраста и пола занимающихся. 3.Классификация оздоровительно-профилактических программ.								[8], [9].	
6.2.3	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК 1.Технология построения комплексных оздоровительно-профилактических программ с учетом формы занятий. 2.Направления программ в зависимости от состояния здоровья, возраста и пола занимающихся. 3.Классификация оздоровительно-профилактических программ.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Рейтинговая контрольная работа №1
7.	Раздел 7. Производственная физическая культура	10	10	2		8	20			
7.1	Теоретические аспекты производственной физической культуры	2	2			2	4			
7.1.1	Теоретические аспекты производственной физической культуры 1.Сущность, принципы и структура производственной физической культуры (ПФК). 2.Виды ПФК: профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний. Формы ПФК. 3.Средства ПФК: естественно-культурные; искусственно созданные; медико-биологические; психологические. Функции ПФК.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
7.1.2	Теоретические аспекты производственной физической культуры 1.Сущность, принципы и структура производственной физической культуры (ПФК). 2.Виды ПФК: профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнастика,		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Эссе

	послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний. Формы ПФК. 3.Средства ПФК: естественно-культурные; искусственно созданные; медико-биологические; психологические. Функции ПФК.									
7.1.3	Теоретические аспекты производственной физической культуры 1.Сущность, принципы и структура производственной физической культуры (ПФК). 2.Виды ПФК: профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний. Формы ПФК. 3.Средства ПФК: естественно-культурные; искусственно созданные; медико-биологические; психологические. Функции ПФК.					2л		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации
7.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2			2	4			
7.2.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Сущность ППФП. Характеристика факторов, определяющих содержание ППФП. 2.Методика организации и проведения занятий. 3.Формы ППФП (занятия в группах ППФП, профилированные спортивные занятия, занятия спортивно-прикладными видами спорта, спортивно-прикладные соревнования). 4.Средства ППФП, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной направленности). 5.Характеристика и назначение прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автмотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
7.2.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Сущность ППФП. Характеристика факторов, определяющих содержание ППФП. 2.Методика организации и проведения занятий. 3.Формы ППФП (занятия в группах ППФП,		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации

	профилированные спортивные занятия, занятия спортивно-прикладными видами спорта, спортивно-прикладные соревнования). 4.Средства ППФП, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной направленности). 5.Характеристика и назначение прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.									
7.2.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Сущность ППФП. Характеристика факторов, определяющих содержание ППФП. 2.Методика организации и проведения занятий. 3.Формы ППФП (занятия в группах ППФП, профилированные спортивные занятия, занятия спортивно-прикладными видами спорта, спортивно-прикладные соревнования). 4.Средства ППФП, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной направленности). 5.Характеристика и назначение прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.					2п		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задание
7.3	Понятие, сущность и значение профессиограммы	2	2			2	4			
7.3.1	Профессиограмма. Её назначение и содержание. 1.Профессиограмма, ее значимость при изучении профессии. 2.Влияние рабочей позы, рабочих движений, психо-эмоционального напряжение на человека. 3.Влияние ритмичности (аритмичности) производственного процесса на человека.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
7.3.2	Профессиограмма. Её назначение и содержание. 1.Профессиограмма, ее значимость при изучении профессии. 2.Влияние рабочей позы, рабочих движений, психо-эмоционального напряжение на человека. 3.Характеристика и влияние санитарно- гигиенических		2					Презентация	.Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Рейтинговая контрольная работа №2

	факторов окружающей среды на производстве на человека.									
7.3.3	Профессиограмма. Её назначение и содержание. 1.Профессиограмма, ее значимость при изучении профессии. 2.Влияние рабочей позы, рабочих движений, психо-эмоционального напряжение на человека. 3.Влияние ритмичности (аритмичности) производственного процесса на человека.					2п		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации
7.4	Производственная гимнастика	2	2	2		4	4			
7.4.1	Производственная гимнастика 1.Динамика работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов. 2.Средства повышения работоспособности, применяемые в режиме рабочего и учебного дня. Учение И.М.Сеченова об активном отдыхе. 3.Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики. 4.Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы).	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
7.4.2	Производственная гимнастика 1.Динамика работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов. 2.Средства повышения работоспособности, применяемые в режиме рабочего и учебного дня. Учение И.М.Сеченова об активном отдыхе. 3.Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики. 4.Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы).		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации

7.4.3	Производственная гимнастика 1.Динамика работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов. 2.Средства повышения работоспособности, применяемые в режиме рабочего и учебного дня. Учение И.М.Сеченова об активном отдыхе. 3.Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики. 4.Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы).			2				Конспект	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
7.4.4	Производственная гимнастика 1.Динамика работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов. 2.Средства повышения работоспособности, применяемые в режиме рабочего и учебного дня. Учение И.М.Сеченова об активном отдыхе. 3.Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики. 4.Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы).					2л		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации
7.5	Послетрудовая реабилитация	2	2	2			2			
7.5.1	Послетрудовая реабилитация 1.Понятие и сущность послетрудовой реабилитации (ПР), задачи, структура. 2.Использование физических упражнений и других средств в целях восстановления работоспособности. 3.Содержание, организация и методика проведения занятий .	2					2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
7.5.2	Послетрудовая реабилитация 1.Понятие и сущность послетрудовой реабилитации (ПР), задачи, структура.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни-	Индив. задание

	2.Использование физических упражнений и других средств в целях восстановления работоспособности. 3.Содержание, организация и методика проведения занятий 4.Профилактика профессиональных заболеваний								тельная: [8], [9].	
7.5.3	Послетрудовая реабилитация 1.Понятие и сущность послетрудовой реабилитации (ПР), задачи, структура. 2.Использование физических упражнений и других средств в целях восстановления работоспособности. 3.Содержание, организация и методика проведения занятий. 4.Профилактика профессиональных заболеваний			2				Конспект	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Опрос
8.	Раздел 8. Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК)	2	2			2	6			
8.1	Общая характеристика ОРФК	2	2			2	6			
8.1.1	Общая характеристика ОРФК 1.Понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК). 2.Практическая подсистема ОРФК (внутренняя и внешняя структуры). 3.Характеристика компонентов внутренней структуры: субъект, предмет, средства ОРФК, общие и специфические результаты, собственно активность субъекта. 4.Технология ОРФК. Методика ОРФК (компоненты, принципы, методы). 5.Характеристика внешней структуры. Виды ОРФК. Классификация форм ОРФК.	2					2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Конспект
8.1.2	Общая характеристика ОРФК 1.Понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК). 2.Практическая подсистема ОРФК (внутренняя и внешняя структуры). 3.Характеристика компонентов внутренней структуры: субъект, предмет, средства ОРФК, общие и		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Рейтинговая контрольная работа №3

	специфические результаты, собственно активность субъекта. 4.Технология ОРФК. Методика ОРФК (компоненты, принципы, методы). 5.Характеристика внешней структуры. Виды ОРФК. Классификация форм ОРФК.									
8.1.3	Общая характеристика ОРФК 1.Понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК). 2.Практическая подсистема ОРФК (внутренняя и внешняя структуры). 3.Характеристика компонентов внутренней структуры: субъект, предмет, средства ОРФК, общие и специфические результаты, собственно активность субъекта. 4.Технология ОРФК. Методика ОРФК (компоненты, принципы, методы). 5.Характеристика внешней структуры. Виды ОРФК. Классификация форм ОРФК.					2л		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации
	Всего за семестр: 64	22	20	12		10	56			Экзамен
7 семестр										
9	Раздел. 9. Научно-методические основы организации и проведения занятий ОФК	6	10	4			32			
9.1	Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки	2	4	2			8			
9.1.1	Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки 1.Понятие «оздоровительная тренировка», ее сущность и признаки. 2.Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. 3.Механизм оздоровительного влияния физической тренировки на здоровье человека. Значение неспецифического эффекта занятий физическими упражнениями.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [2], [8], [9].	Конспект

	4.Характеристика оздоровительных возможностей срочного, отставленного и долговременного эффектов. 5.Закономерности формирования оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями.									
9.1.2	Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки 1.Понятие «оздоровительная тренировка», ее сущность и признаки. 2.Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. 3.Механизм оздоровительного влияния физической тренировки на здоровье человека. Значение неспецифического эффекта занятий физическими упражнениями. 4.Характеристика оздоровительных возможностей срочного, отставленного и долговременного эффектов. 5.Закономерности формирования оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [2], [8], [9].	Индив. задание
9.1.3	Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки 1.Понятие «оздоровительная тренировка», ее сущность и признаки. 2.Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. 3.Механизм оздоровительного влияния физической тренировки на здоровье человека. Значение неспецифического эффекта занятий физическими упражнениями. 4.Характеристика оздоровительных возможностей срочного, отставленного и долговременного эффектов. 5.Закономерности формирования оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [2], [8], [9].	Индив. задание
9.1.4	Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3].	Опрос

	1.Понятие «оздоровительная тренировка», ее сущность и признаки. 2.Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. 3.Механизм оздоровительного влияния физической тренировки на здоровье человека. Значение неспецифического эффекта занятий физическими упражнениями. 4.Характеристика оздоровительных возможностей срочного, отставленного и длительного эффектов. 5.Закономерности формирования оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями.								Дополни- тельная: [2], [8], [9].	
9.2	Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Самостоятельные формы занятий	2	2	2			6			
9.2.1	Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Самостоятельные формы занятий 1.Формулировка цели физкультурно-оздоровительных занятий. 2.Привлечение людей к физкультурно-оздоровительным занятиям: использование средств агитации и пропаганды для формирования физической мотивации. 3.Классификация физкультурно-оздоровительных занятий по способу организации. 4.Требования, предъявляемые к местам организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме.	2					2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Конспект
9.2.2	Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Самостоятельные формы занятий 1.Формулировка цели физкультурно-оздоровительных занятий. 2.Привлечение людей к физкультурно-оздоровительным занятиям: использование средств		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Индив задания

	агитации и пропаганды для формирования физкультурной мотивации. 3.Классификация физкультурно-оздоровительных занятий по способу организации. 4.Требования, предъявляемые к местам организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме.									
9.2.3	Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Самостоятельные формы занятий 1.Формулировка цели физкультурно-оздоровительных занятий. 2.Привлечение людей к физкультурно-оздоровительным занятиям: использование средств агитации и пропаганды для формирования физкультурной мотивации. 3.Классификация физкультурно-оздоровительных занятий по способу организации. 4.Требования, предъявляемые к местам организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
9.3	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по авторским системам и программам	2	2				6			
9.3.1	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по авторским системам и программам 1.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера. 2.Физкультурно-оздоровительная система Н.М. Амосова «1000 движений». 3.Содержание и методика проведения занятий по оздоровительной гимнастике для восстановления опорно-двигательного аппарата «гимнастика Крокодил» Л.Э. Антипко. 4.Содержание и методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой.	2					2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект

9.3.2	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по авторским системам и программам 1.Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К.Купера. 2.Физкультурно-оздоровительная система Н.М. Амосова «1000 движений». 3.Содержание и методика проведения занятий по оздоровительной гимнастике для восстановления опорно-двигательного аппарата «гимнастика Крокодил» Л.Э. Антипо. 4.Содержание и методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой.		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив задания
9.4	Современные виды двигательной активности	2	2				6			
9.4.1	Современные виды двигательной активности 1.Ритмическая гимнастика. 2.Атлетическая гимнастика. 3.Шейпинг. 4.Тропы здоровья	2					2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [2], [8], [9].	Конспект
9.4.2	Современные виды двигательной активности 1.Ритмическая гимнастика. 2.Атлетическая гимнастика. 3.Шейпинг. 4.Тропы здоровья		2				4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [2], [8], [9].	Реферат
10.	Раздел 10. Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса	2	2	2			8			
10.1	Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса	2	2	2		2	8			
10.1.1	Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса 1.Понятие фитнес, его направленность. 2.Виды фитнеса. 3.Выбор средств и методов для занятий оздоровительным фитнесом.	2					4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [2], [8], [9].	Конспект

	4.Подбор индивидуальной физической нагрузки для занимающихся с учетом возраста и пола. 5.Методика организации и проведения занятий по оздоровительному фитнесу.									
10.1.2	Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса 1.Понятие фитнес, его направленность. 2.Виды фитнеса. 3.Выбор средств и методов для занятий оздоровительным фитнесом. 4.Подбор индивидуальной физической нагрузки для занимающихся с учетом возраста и пола. 5.Методика организации и проведения занятий по оздоровительному фитнесу.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [2], [8], [9].	Эссе
10.1.3	Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса 1.Понятие фитнес, его направленность. 2.Виды фитнеса. 3.Выбор средств и методов для занятий оздоровительным фитнесом. 4.Подбор индивидуальной физической нагрузки для занимающихся с учетом возраста и пола. 5.Методика организации и проведения занятий по оздоровительному фитнесу.			2			4	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [2], [8], [9].	Опрос
10.1.4	Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса 1. Понятие фитнес, его направленность. 2. Виды фитнеса. 3.Выбор средств и методов для занятий оздоровительным фитнесом. 4.Подбор индивидуальной физической нагрузки для занимающихся с учетом возраста и пола. 5.Методика организации и проведения занятий по оздоровительному фитнесу.					2п		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [2], [8], [9].	Подготовка презентации

11	Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства и в местах массового отдыха	4	8	4		2	14			
11.1.	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства		2	2			4			
11.1.1	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства 1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения 2. Деятельность физкультурно-спортивных центров детей и молодежи		2				2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [10].	Практич. задание
11.1.2	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства 1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения 2. Деятельность физкультурно-спортивных центров детей и молодежи			2			2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
11.2	Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха	2	2	2			4			
11.2.1	Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха 1. Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха. 2. Оздоровительно-рекреативные функции парков культуры и отдыха. Планирование и содержание работы спортивного отдела (методиста) администрации ПКиО. 3. Виды физкультурно - оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха.	2					2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
11.2.2	Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха 1. Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха. 2. Оздоровительно-рекреативные функции парков		2				2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задания

	культуры и отдыха. Планирование и содержание работы спортивного отдела (методиста) администрации ПКиО. 3.Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха.									
11.2.3	Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха 1.Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха. 2.Оздоровительно-рекреативные функции парков культуры и отдыха. Планирование и содержание работы спортивного отдела (методиста) администрации ПКиО. 3.Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
11.3	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах	2	2			2	4			
11.3.1	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах 1.Назначение турбаз. 2.Назначение оздоровительных учреждений. 3.Роль двигательного режима в реабилитации больных-отдыхающих. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях. 4.Оздоровительно-рекреационные мероприятия.	2					2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
11.3.2	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах 1.Назначение турбаз. 2.Назначение оздоровительных учреждений. 3.Роль двигательного режима в реабилитации больных-отдыхающих. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-		2				2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Реферат

	профилакториях. 4.Оздоровительно-рекреационные мероприятия.									
11.3.3	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах 1.Назначение турбаз. 2.Назначение оздоровительных учреждений. 3.Роль двигательного режима в реабилитации больных-отдыхающих. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях. 4.Оздоровительно-рекреационные мероприятия.					2п		Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации
11.4	Медико-биологические и естественно-природные средства оздоровления		2				2			
11.4.1	Медико-биологические и естественно-природные средства оздоровления 1.Массаж и его влияние на организм. Виды массажа. Профилированный массаж. 2. Аппаратный массаж. Современные вибромассажеры 3.Сущность и понятие закаливания. Виды закаливания 4. Профилированное закаливание		2				2	Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задание
	Всего за семестр:48	14	20	10		4	48			Зачет
	ВСЕГО:	66	66	38		18	212			

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 и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5 – 6 семестры										
1.	Раздел 1. Основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК)	8	8	6						
1.1	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты ее становления и развития	2		2						
1.1.1	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты становления и развития 1.Цель, задачи, понятие оздоровительной физической культуры (ОФК). 2.Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе. 3.Образовательная, оздоровительная, воспитательная и рекреативная функции оздоровительной физической культуры.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
1.1.2	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты становления и развития 1.Основные направления оздоровительной физической культуры 2.История развития ОФК в Республике Беларусь.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задание

1.3	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты.	2	2	2						
1.3.1	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты 1.Определения понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». 2.Компоненты здоровья. 3.Компоненты ЗОЖ.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
1.3.2	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты 1.Определения понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни». 2.Компоненты здоровья. 3.Компоненты ЗОЖ.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Опрос
1.3.3	Диагностики и контроль состояния здоровья. Системный подход в оценке уровня здоровья. 1.Современные технологий оценки соматического здоровья. 2. Здоровье как «сумма резервных возможностей» основных функциональных систем. Системный подход к оценке уровня здоровья.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
1.4	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни	2	2	2						
1.4.1	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни 1.Понятие «двигательная активность». 2.Количественные показатели и способы оценки двигательной активности. 3.Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека. 4.Современные виды двигательной активности оздоровительной и рекреационной направленности.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Подготовка презентации
1.4.2	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни 1.Понятие «двигательная активность». 2.Количественные показатели и способы оценки двигательной активности.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Реферат

	3.Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека. 4.Современные виды двигательной активности оздоровительной и рекреационной направленности.									
1.4.3	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни 1.Понятие «двигательная активность». 2.Количественные показатели и способы оценки двигательной активности. 3.Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека. 4.Современные виды двигательной активности оздоровительной и рекреационной направленности.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Опрос
1.5	Критический минимум и оптимум двигательной активности		2							
1.5.1	Критический минимум и оптимум двигательной активности 1.Виды физических нагрузок, их интенсивность 2.Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. 3.Гигиеническая норма суточной двигательной активности для детей, подростков и взрослого человека.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Реферат
1.6	Особенности психофизического состояния людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями		2							
1.6.1	Особенности психофизического состояния людей различного возраста, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями 1.Возрастные изменения, происходящие в организме человека. 2.Сравнительная характеристика людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями. 3.Физические упражнения их значимость в поддержании и сохранении здоровья у людей различного пола и возраста.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополни- тельная: [8], [9].	Конспект

	4.Методика организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста и пола.									
1.7	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности людей различного возраста	2								
1.7.1	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности населения 1.Роль мотивации в физкультурной активности личности. 2.Приемы формирования мотивации 3.Методы изучения мотивации 4.Агитационно-пропагандистская деятельность в области ОФК, ее особенности. Понятие, цель агитационно-пропагандистской работы в ОФК. 5.Формы и средства агитационно-пропагандистской работы в ОФК.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
	Всего за семестр: 22	8	8	6						Зачет (6 семестр)
	7 семестр									
2.	Раздел 2. Физическая активность в различные возрастные периоды жизни человека	2	2							
2.1	Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека	2	2							
2.1.1	Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека 1.Возрастная периодизация. 2.Возрастные особенности развития организма человека. 3.Дозирование оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
2.1.2	Особенности дозирования оздоровительной физической активности в различные возрастные периоды человека 1.Возрастная периодизация.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная:	Индив. задания

	2.Возрастные особенности развития организма человека. 3.Дозирование оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека								[8], [9].	
3.	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в учреждениях образования	2								
3.1.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования	2								
3.1.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования 1.Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. 2.Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [10]. [11], [12]	Конспект
3.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	2	2							
3.2.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками 1.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 2.Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [6], [7], [10].	Конспект
3.2.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками 1.Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. 2.Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [3], [6], [7], [10].	Индив. задания

4.	Раздел 4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой		2							
4.1	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой		2							
4.1.1	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой 1.Понятие о врачебно-педагогическом контроле. 2.Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК. 3.Показатели оперативного, текущего и этапного контроля за физическим состоянием занимающихся ОФК. 4.Самоконтроль физического состояния, дневник самоконтроля.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [1]	Подготовка тестовых заданий
	Всего за семестр: 12	6	6							Экзамен (8 семестр)
9 семестр										
5	Раздел 5. Основы использование физических упражнений с оздоровительной направленностью	2	2							
5.1	Аэробные и анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре	2	2							
5.1.1	Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Аэробные упражнения их влияние на организм занимающихся 2.Оздоровительные ходьба и бег, оздоровительная аэробика, фитболаэробика, гидроаэробика 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении аэробных упражнений	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [2], [3], [10].	Конспект
5.1.3	Анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре 1.Силовые упражнения, их влияние на организм занимающихся.		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная:	Реферат

	2.Силовые упражнения с использованием собственного веса, упражнения с использованием тренажеров 3.Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении анаэробных упражнений								[2], [3], [10].	
6	Раздел 6. Методика организации и проведения занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	2		2						
6.1	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	2		2						
6.1.1	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста 1.Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте. 2.Значение ОФК и ее задачи в первом и втором периодах зрелого возраста. 3.Значение и задачи ОФК в пожилом и старческом возрасте.	2						Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Конспект
6.1.2	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста 1.Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте. 2.Значение ОФК и ее задачи в первом и втором периодах зрелого возраста. 3.Значение и задачи ОФК в пожилом и старческом возрасте.			2				Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задания
6.2	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК		2							
6.2.1	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК 1.Технология построения комплексных оздоровительно-профилактических программ с учетом формы занятий. 2.Направления программ в зависимости от состояния		2					Презентация	Основная: [1],[2],[3]. Дополнительная: [8], [9].	Индив. задания

	здоровья, возраста и пола занимающихся. 3.Классификация оздоровительно-профилактических программ.									
	Всего за семестр:10	4	4	2						Зачет (10 семестр)
	ВСЕГО:	18	18	8						

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2024. – 3 ч.
2. Теория и методика физического воспитания : пособие / сост.: А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. – URL: <http://elib.bspu.by/handle/doc/3596> (дата обращения: 27.11.2024).
3. Фурманов, А. Г. Методика преподавания подвижных игр : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2020. – 49 с.

Дополнительная литература

1. Белякова, Р. Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся : пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учеб. заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 154 с.
2. Гребенчук, М. В. Фитнес в физическом воспитании студенток : учеб.-метод. пособие / М. В. Гребенчук. – Минск : Соврем. знания, 2006. – 85 с.
3. Типовая учебная программа по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. – Минск : Респ. ин-т проф. образования, 2019. – 24 с.
4. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков, В. Л. Воронцов, А. И. Навойчик [и др.]. – Минск : Сэр-Вит, 2014. – 272 с.
5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/ru/homeru/obrazovatelnyj-protsess-2023-2024-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/uchebnye-predmety-v-xi-klassy/fizicheskaya-kultura-i-zdorove.html> (дата обращения: 27.11.2024).
6. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. образования / сост.: В. А. Коледа, Е. К. Куликович, И. И. Лосева [и др.] ; под ред. В. А. Коледы // Электронная библиотека БГУ. – URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/181768> (дата обращения: 27.11.2024).
7. Филиппов, Н. Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами по месту жительства : учеб.-метод. пособие по

дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Н. Н. Филиппов. – Минск : Белорус. гос. технол. ун-т, 2013. – 48 с.

8. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм : учеб. для студентов вузов по специальности «Туризм и гостеприимство» / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.

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

10. Фурманов, А. Г. Методика преподавания подвижных игр : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2020. – 49 с.

11. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для студентов вузов / В. Н. Шебеко. – 3-е изд., испр. – Минск : Высш. шк., 2015. – 287 с.

12. Шишкина, В. А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Мозырь : Белый Ветер, 2016. – 88 с.

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г. № 200-З // *іlex* : информ. правовая система (дата обращения: 27.11.2024).

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ
КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (УСР)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
8 часов (лекции), 10 часов (практические)**

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в учреждениях образования

Тема 3.1.4. «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы для изучения:

1. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
2. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы.

МОДУЛЬ 1

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

- рассмотреть физкультурно-оздоровительную работу в дошкольных учреждениях;
- формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы.

Форма контроля: текстовые выводы по предложенному вопросу, реферат.

МОДУЛЬ 2

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

- разработать план по проведению физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования.

Форма контроля: обсуждение разработанного плана.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить презентацию по применению средств ОФК в физкультурно-оздоровительной работе в учреждениях дошкольного образования.

Форма контроля: подготовка презентации.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [8], [9], [11], [12].

Тема 3.2.4. «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками» (2 часа, практическое занятие)

Вопросы для изучения:

1. Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе.
2. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований.

МОДУЛЬ 1

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

- проанализировать современные оздоровительные технологии и определить перспективы их применения в практике оздоровительной физической культуры для 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: [1],[2],[3].

Дополнительная: [6], [7], [10].

Раздел 7. Производственная физическая культура

Тема 7.1.3. «Теоретические аспекты производственной физической культуры» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы для изучения:

1. Сущность, принципы и структура производственной физической культуры (ПФК).

2. Виды ПФК: профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний.
3. Формы ПФК: государственная, общественная и самодеятельная.
4. Средства ПФК: естественно-культурные; искусственно созданные; медико-биологические; психологические. Функции ПФК.

МОДУЛЬ 1

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

- провести теоретический анализ основ производственной физической культуры.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

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

- разработать рекомендации ПФК для студентов.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить план-конспект по использованию средств ПФК с учетом будущей профессии.

Форма контроля: разработать план-конспект.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [8], [9].

Тема 7.2.3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (2 часа, практическое занятие)

Вопросы для изучения:

1. Сущность ППФП. Характеристика факторов, определяющих содержание ППФП.
2. Методика организации и проведения занятий.
3. Формы ППФП
4. Средства ППФП, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной направленности).
5. Характеристика и назначение прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта.

МОДУЛЬ 1

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

- охарактеризовать факторы, определяющие содержание ППФП.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

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

- рассмотреть методику организации и проведения занятий по ППФП.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить презентацию по характеристике и назначению прикладных видов спорта

Форма контроля: подготовка презентации.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [8], [9].

Тема 7.3.3 «Профессиограмма. Её назначение и содержание» (2 часа, практическое занятие)

Вопросы для изучения:

- 1.Профессиограмма, ее значимость при изучении профессии.
- 2.Влияние рабочей позы, рабочих движений, психо-эмоционального напряжение на человека.
- 3.Влияние ритмичности (аритмичности) производственного процесса на человека.

МОДУЛЬ 1

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

- охарактеризовать профессиограмму, ее значимость при изучении профессии.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

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

- рассмотреть методику составления профессиограммы относительно вида деятельности человека.

Форма контроля: подготовка профессиограммы и ее обсуждение .

МОДУЛЬ 3

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

- составить профессиограмму (вид деятельности по выбору студента) и представить в виде презентации

Форма контроля: подготовка презентации.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [8], [9].

Тема 7.4.4. «Производственная гимнастика» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы для изучения:

1. Динамика работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов.
2. Средства повышения работоспособности, применяемые в режиме рабочего и учебного дня. Учение И.М.Сеченова об активном отдыхе.
3. Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики.
4. Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы).

МОДУЛЬ 1

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

- теоретический анализ научного обоснования активного отдыха и проведения производственной гимнастики.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

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

- проанализировать у студентов динамику работоспособности в процессе учебного дня, недельного цикла в зависимости от других факторов.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить план-конспект по производственной гимнастике в зависимости от характера труда (учебы).

Форма контроля: разработать план-конспект.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [8], [9].

Раздел 8. Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК)

Тема 8.1.3. «Общая характеристика ОРФК» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы для изучения:

1. Понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК).
2. Практическая подсистема ОРФК (внутренняя и внешняя структуры).
3. Характеристика компонентов внутренней структуры: субъект, предмет, средства ОРФК, общие и специфические результаты, собственно активность субъекта.

4. Технология ОРФК. Методика ОРФК (компоненты, принципы, методы).
5. Характеристика внешней структуры. Виды ОРФК. Классификация форм ОРФК.

МОДУЛЬ 1

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

- теоретический анализ основ оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Форма контроля: подготовка конспекта.

МОДУЛЬ 2

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

- разработка рекомендаций по применению средств ОРФК для студентов.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

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

- составление плана-конспекта для использования средств ОРФК с учетом будущей профессии.

Форма контроля: разработать план-конспект.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [8], [9].

Раздел 10. Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса

Тема 10.1.4. «Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса» (2 часа, практическое занятие).

Вопросы для изучения:

1. Понятие фитнес, его направленность.
2. Виды фитнеса.
3. Выбор средств и методов для занятий оздоровительным фитнесом.
4. Подбор индивидуальной физической нагрузки для занимающихся с учетом возраста и пола.
5. Методика организации и проведения занятий по оздоровительному фитнесу.

МОДУЛЬ 1

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

- раскрыть сущность и понятие фитнеса и его направления;
- проанализировать историю развития фитнеса.

Форма контроля: подготовка доклада.

МОДУЛЬ 2

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

- проанализировать средства и методы для занятий оздоровительным фитнесом;
- проанализировать фитнес мотивацию у людей различного возраста;
- составить опрос-анкету по формированию фитнес мотивации у населения.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

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

- представить методику организации и проведения занятий по оздоровительному фитнесу (вид фитнеса по выбору студента).
- выполнить подбор индивидуальной физической нагрузки для занимающихся с учетом возраста и пола.

Форма контроля: подготовка презентации.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [2], [8], [9].

Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства и в местах массового отдыха

Тема 11.3.3. «Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах» (2 часа, практическое занятие).

Вопросы для изучения:

1. Назначение турбаз.
2. Назначение оздоровительных учреждений.
3. Роль двигательного режима в реабилитации больных-отдыхающих. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях.
4. Оздоровительно-рекреационные мероприятия.

МОДУЛЬ 1

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

- анализ форм организации ФОР в санаториях-профилакториях.

Форма контроля: проведение круглого стола с обсуждением аналитического обзора.

МОДУЛЬ 2

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

- анализ организации физкультурно-оздоровительных занятий в домах отдыха.

Форма контроля: подготовка доклада, обсуждение результатов.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовка мультимедийной презентации организации семейного, группового, индивидуального отдыха.

Форма контроля: подготовка мультимедийного представления.

Литература:

Основная: [1],[2],[3].

Дополнительная: [8], [9].

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» организуется по заданию преподавателя. Выполняется в процессе планомерной и текущей подготовки к практическим занятиям с последующим выполнением индивидуальных и групповых заданий учебно-методического характера, в том числе аналитических, проектных, практических, графических и другого рода контрольных работ, изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических рефератов, докладов, документов планирования.

Самостоятельная работа студентов в процессе изучения учебной дисциплины предусматривает:

- составление оздоровительно-профилактических программ для людей различного возраста и пола;
- составление комплексов упражнений оздоровительной и профилактической направленности;
- разработку методических рекомендаций по использованию физических упражнений и дозирования физической нагрузки с учетом возраста и пола занимающихся;
- разработку презентаций, творческих проектов, сценариев по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- разработку программ по оздоровительной тренировке;
- составление профессиограмм;
- работа с нормативными документами и законодательной базой;
- работа с научно-методической литературой, электронными источниками.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- *реферата* (продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственный взгляд на нее);
- *эссе* (средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме);
- *мультимедийная презентация* (представление содержания учебного материала, учебной задачи с использованием мультимедийных технологий).

Преподаватель:

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся;
- доводит до сведения обучающихся выделенные на самостоятельное изучение темы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники научно-методической литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит индивидуальные консультации;
- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

Обучающийся должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники научно-методической литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы обучающихся:

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно положенному плану;
- задание должно быть выполнено в предложенной форме по предложенной тематике;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.

Невыполнение заданий расценивается как невыполнение учебной программы – обучающийся не допускается к промежуточной форме контроля по учебной дисциплине (зачет и экзамен).

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
(ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Дневная форма получения образования

№ п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1. Основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК)				
1.1	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты ее становления и развития	4	Охарактеризовать задачи и основные подсистемы ОФК. Проанализировать исторические аспекты развития и становления ОФК.	Мультимедийная презентация
1.2	Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК	4	Изучить нормативно-правовые документы по развитию физической культуры и спорта в Республике Беларусь	Реферат
1.3	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты. Диагностика и контроль состояния здоровья.	12	Анализ понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты. Охарактеризовать виды диагностики здоровья.	Эссе
1.4	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни	12	Анализ двигательной активности как компонента здорового образа жизни. Охарактеризовать современные виды двигательной активности. Охарактеризовать гиподинамию и гипокинегию.	Мультимедийная презентация

1.5	Критический минимум и оптимум двигательной активности.	8	Охарактеризовать виды физических нагрузок и их интенсивность. Проанализировать критический минимум и оптимум двигательной активности, а также гигиенические нормы суточной двигательной активности для детей, подростков и взрослого человека.	Реферат
1.6	Особенности психофизического состояния людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями	8	Провести сравнительную характеристику людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями. Проанализировать методику организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста и пола.	Эссе
1.7	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности населения	6	Разработать видеоролик по формированию мотивации к физкультурной активности личности	Практическое задание
1.8	Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы	2	Охарактеризовать тренажерные устройства и их использование в оздоровительных целях	Эссе

Раздел 2. Физическая активность в различные возрастные периоды жизни человека				
2.1	Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека	12	Возрастная периодизация. Проблемы и принципы возрастной периодизации. Охарактеризовать возрастные особенности организма человека. Рассмотреть дозирование физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека.	Подготовить презентацию
3.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях	4	Составить сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей дошкольного возраста по теме: «ЗОЖ-альтернативы нет!».	Практическое задание
3.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	6	Разработать план конспект для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по профилактике зрительного утомления, или по профилактике плоскостопия, или по снятию психоэмоционального напряжения для учащихся младших классов	Практическое задание
3.3	Организационно-методические аспекты	8	Составить сценарий физкультурно-оздоровительного	Практическое задание

	физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования		мероприятия для учащихся ПТО по теме: «В здоровом теле-здоровый дух!!».	
3.4	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования	8	Рассмотреть организацию и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Мульти медийная презентация
4.1	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой	6	Проанализировать тесты по оценки уровня функциональной и физической подготовленности занимающихся	Практическое задание
Раздел 5. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью				
5.1	Аэробные и анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре	16	Охарактеризовать аэробные и анаэробные упражнения. Их влияние на организм занимающихся	Мульти-медийная презентация
Раздел 6. Методика организации и проведения занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста				
6.1	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	8	Разработать комплекс упражнений по системе стретчинг для людей старческого возраста.	Практическое задание
6.2	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для	8	Разработать оздоровительно-профилактическую программу для занимающихся ОФК с	Практическое задание

	групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК		учетом возраста и пола (возраст занимающихся и вид двигательной активности определяется по выбору студентов)	
Раздел 7. Производственная физическая культура				
7.1	Теоретические аспекты производственной физической культуры	4	Проанализировать теоретические и методические основы производственной физической культуры	Реферат
7.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	Особенности организации и проведения занятий в группах ППФП	Эссе
7.3	Профессиограмма. Её назначение и содержание	4	Составить профессиограмму для трудящихся (вид профессиональной деятельности трудящихся определяется по выбору студентов)	Практическое задание
7.4	Производственная гимнастика	4	Составить комплекс упражнений вводной гимнастики для трудящихся (вид профессиональной деятельности трудящихся определяется по выбору студентов)	Практическое задание
7.5	Послетрудовая реабилитация	2	Проанализировать средства послетрудовой реабилитации	Реферат
Раздел 8. Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК)				
8.1	Общая характеристика ОРФК	6	Рассмотреть ОРФК как общеоздоровительное направление	Эссе

Раздел 9. Научно-методические основы организации и проведения занятий ОФК				
9.1	Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки	8	Разработать план проведения оздоровительной тренировки (возраст занимающихся и вид профессиональной деятельности определяется по выбору студентов)	Практическое задание
9.2	Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Самостоятельная форма занятий	6	Рассмотреть организацию и проведение занятий в физкультурно-оздоровительных группах с людьми различного возраста. Самостоятельные занятия физической культурой.	Реферат
9.3	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по авторским системам и программам	6	Составить комплекс упражнений с элементами дыхательной гимнастики А.Н Стрельниковой.	Практическое задание
9.4	Современные виды двигательной активности	6	Охарактеризовать современные виды двигательной активности.	Мульти-медийная презентация
Раздел 10. Фитнес в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса				
10.1	Значение фитнеса в современном обществе Оздоровительная направленность фитнеса	8	Охарактеризовать виды и направления современного фитнеса для людей различного возраста.	Мульти-медийная презентация
Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства и в местах массового отдыха				
11.1	Физкультурно-	4	Охарактеризовать	Эссе

	оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства		деятельность физкультурно-спортивных центров детей и молодежи	
11.2	Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха	4	Охарактеризовать виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха	Мульти-медийная презентация
11.3	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах	4	Проанализировать виды двигательной активности, применяемые в оздоровительных учреждениях.	Мульти-медийная презентация
11.4	Медико-биологические и естественно-природные средства	2	Проанализировать медико-биологические и естественно-природные средства оздоровления	Мульти-медийная презентация
Всего часов, отведенных на СРС		212		

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
(ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Заочная форма получения образования

№ п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1. Основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК)				
1.1	Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты ее становления и развития	8	Охарактеризовать задачи и основные подсистемы ОФК. Проанализировать исторические аспекты развития и становления ОФК.	Мультимедийная презентация
1.2	Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК	12	Изучить нормативно-правовые документы по развитию физической культуры и спорта в Республике Беларусь	Реферат
1.3	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты. Диагностика и контроль состояния здоровья.	12	Анализ понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты. Охарактеризовать виды диагностики здоровья.	Эссе
1.4	Двигательная активность как компонент здорового образа жизни	12	Анализ двигательной активности как компонента здорового образа жизни. Охарактеризовать современные виды двигательной активности. Охарактеризовать гиподинамию и гипокинегию.	Мультимедийная презентация

1.5	Критический минимум и оптимум двигательной активности.	12	Охарактеризовать виды физических нагрузок и их интенсивность. Проанализировать критический минимум и оптимум двигательной активности, а также гигиенические нормы суточной двигательной активности для детей, подростков и взрослого человека.	Реферат
1.6	Особенности психофизического состояния людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями	12	Провести сравнительную характеристику людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями. Проанализировать методику организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста и пола.	Эссе
1.7	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности населения	12	Разработать видеоролик по формированию мотивации к физкультурной активности личности	Практическое задание
1.8	Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы	8	Охарактеризовать тренажерные устройства и их использование в оздоровительных целях	Эссе

Раздел 2. Физическая активность в различные возрастные периоды жизни человека				
2.1	Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека	12	Возрастная периодизация. Проблемы и принципы возрастной периодизации. Охарактеризовать возрастные особенности организма человека. Рассмотреть дозирование физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека.	Подготовить презентацию
3.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях	12	Составить сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей дошкольного возраста по теме: «ЗОЖ-альтернативы нет!».	Практическое задание
3.2	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	12	Разработать план проведения физкультурно-оздоровительного занятия по профилактике зрительного утомления, или по профилактике плоскостопия, или по снятию психоэмоционального напряжения для учащихся младших классов	Практическое задание
3.3	Организационно-методические аспекты	12	Составить сценарий физкультурно-оздоровительного	Практическое задание

	физкультурно-оздоровительной работы в системе профессионально-технического образования		мероприятия для учащихся ПТО по теме: «В здоровом теле-здоровый дух!!».	
3.4	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования	12	Рассмотреть организацию и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Мульти медийная презентация
4.1	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой	12	Проанализировать тесты по оценки уровня функциональной и физической подготовленности занимающихся	Практическое задание
Раздел 5. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью				
5.1	Аэробные и анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре	16	Охарактеризовать аэробные и анаэробные упражнения. Их влияние на организм занимающихся	Мульти-медийная презентация
Раздел 6. Методика организации и проведения занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста				
6.1	Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	12	Разработать комплекс упражнений по системе стретчинг для людей старческого возраста.	Практическое задание
6.2	Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для	12	Разработать оздоровительно-профилактическую программу для занимающихся ОФК с	Практическое задание

	групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК		учетом возраста и пола (возраст занимающихся и вид двигательной активности определяется по выбору студентов)	
Раздел 7. Производственная физическая культура				
7.1	Теоретические аспекты производственной физической культуры	12	Проанализировать теоретические и методические основы производственной физической культуры	Реферат
7.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	Особенности организации и проведения занятий в группах ППФП	Эссе
7.3	Профессиограмма. Её назначение и содержание	12	Составить профессиограмму для трудящихся (вид профессиональной деятельности трудящихся определяется по выбору студентов)	Практическое задание
7.4	Производственная гимнастика	12	Составить комплекс упражнений вводной гимнастики для трудящихся (вид профессиональной деятельности трудящихся определяется по выбору студентов)	Практическое задание
7.5	Послетрудовая реабилитация	12	Проанализировать средства послетрудовой реабилитации	Реферат
Раздел 8. Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК)				
8.1	Общая характеристика ОРФК	8	Рассмотреть ОРФК как общеоздоровительное направление	Эссе

Раздел 9. Научно-методические основы организации и проведения занятий ОФК				
9.1	Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки	12	Разработать план проведения оздоровительной тренировки (возраст занимающихся и вид профессиональной деятельности определяется по выбору студентов)	Практическое задание
9.2	Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Самостоятельная форма занятий	12	Рассмотреть организацию и проведение занятий в физкультурно-оздоровительных группах с людьми различного возраста. Самостоятельные занятия физической культурой.	Реферат
9.3	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по авторским системам и программам	12	Составить комплекс упражнений с элементами дыхательной гимнастики А.Н Стрельниковой.	Практическое задание
9.4	Современные виды двигательной активности	12	Охарактеризовать современные виды двигательной активности.	Мульти-медийная презентация
Раздел 10. Фитнес в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса				
10.1	Значение фитнеса в современном обществе Оздоровительная направленность фитнеса	12	Охарактеризовать виды и направления современного фитнеса для людей различного возраста.	Мульти-медийная презентация

Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства и в местах массового отдыха				
11.1	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства	6	Охарактеризовать деятельность физкультурно-спортивных центров детей и молодежи	Эссе
11.2	Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха	6	Охарактеризовать виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха	Мультимедийная презентация
11.3	Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах	10	Проанализировать виды двигательной активности, используемые в оздоровительных учреждениях.	Мультимедийная презентация
11.4	Медико-биологические и естественно-природные средства	6	Проанализировать медико-биологические и естественно-природные средства оздоровления	Мультимедийная презентация
Всего часов, отведенных на СРС		356		

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для диагностики компетенций студента по учебной дисциплине «Теория и методики оздоровительной физической культуры» используются следующие средства диагностики:

1. Устная форма:
 - устный опрос;
 - выполнение компетентностно-ориентированных заданий.
2. Письменная форма:
 - подготовка мультимедийных презентаций;
 - рефераты;
 - эссе;
 - рейтинговые контрольные работы.
3. Устно-письменная форма:
 - отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой;
 - отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой;
 - оценивание на основе рейтинговой системы;
 - зачет;
 - экзамен.

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

- **Защита заданий** при выполнении студентами практических работ.

Оценка за выполнение заданий включает: правильность выполнения задания; качество выполнения работы, ее оформление и представление в различных формах (план-конспект, составление комплексов упражнений и др.); знание теоретического материала, полное понимание проблемы, умение систематизировать, структурировать и аргументировать материал, обосновывать свою точку зрения;

- **Защита** подготовленного студентом **реферата**.

При оценивании реферата внимание обращается на: содержание и последовательность изложения материала; обозначение проблемы и обоснование актуальности; соответствие и полноту раскрытия темы; проведение краткого анализа по определению различных мнений специалистов на рассматриваемую проблему; объем изученной научно-методической литературы; самостоятельность суждений; способность отвечать на вопросы, уточняя и поясняя содержание выступления; правильность оформления работы.

Требования к оформлению реферата:

1. Реферат оформляется на листах формата А4, в печатном варианте шрифтом Times New Roman 13 пт, одинарным интервалом и полями: левое – 3 см, правое, верхнее, нижнее – 1,5 см. Страницы работы нумеруются

начиная с оглавления (номер на титульной странице не ставится), номер страницы ставится внизу по центру.

2. По объему работа должна быть не более 20 страниц. Каждая новая глава начинается с новой страницы.

3. Ссылки на источники информации: указание на номера источника в списке литературы, например, [5, стр. 56] – это означает, что цитата взята со страницы 56 из источника, стоящего под номером 5 в списке литературы.

4. Желательно текст реферата сопровождать графиками, диаграммами, таблицами, схемами, рисунками. Каждая таблица имеет название и номер, нумерация таблиц сквозная по всему реферату. Графики, диаграммы, схемы, рисунки считаются рисунками и должны иметь сквозную нумерацию.

Требования к структурным элементам реферата:

1) титульный лист (на титульном листе приводят следующие сведения: наименование УВО; наименование факультета; наименование кафедры; название учебной дисциплины; тема реферата; фамилия и инициалы студента);

2) оглавление (включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата);

3) введение (должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы; должна быть отражена актуальность темы, цели и задачи, которые использовал студент для рассмотрения данной темы работы; указывается структура работы и литературные источники);

4) основная часть (данная часть реферата делится на главы или разделы, подразделы; каждый раздел должен содержать законченную информацию; раскрывается содержание темы, анализируются источники информации, приводятся методики; обсуждаются результаты и перспективы рассматриваемой темы реферата);

5) заключение (должно содержать выводы по результатам рассмотренной проблемы);

6) список использованных источников;

7) приложения (рекомендуется включать материалы, дополняющие реферат: схемы, таблицы; иллюстрации; методические разработки).

Примерная тематика рефератов

- Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК.
- Критический минимум и оптимум двигательной активности.
- Производственная физическая культура.
- Самостоятельные занятия физической культурой их значимость в образе жизни человека.
- Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах с людьми различного возраста.

Защита подготовленного студентом эссе.

При оценивании эссе внимание обращается на: определение проблемы и обоснование её актуальности; самостоятельность выполнения работы;

логичность и последовательность мышления; умение сформулировать выводы и обосновать значимость работы; оригинальность изложения материала; способность отвечать на вопросы, уточняя и поясняя содержание выступления; объем изученной научно-методической литературы; правильность оформления работы.

Примерная тематика эссе:

- Системный подход к оценке уровня здоровья.
- Здоровый образ жизни в образе жизни человека.
- Особенности психического и физического здоровья людей занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями.
- Особенности организации и проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки.
- Оздоровительно-рекреативная физическая культура как общеоздоровительное направление.

Защита подготовленной студентом **мультимедийной презентации.**

При оценивании мультимедийной презентации внимание обращается на: структуру построения презентации её содержание и понимание темы; использование разнообразного иллюстративного материала, аудио, видео, анимации; графическое оформление презентации и соответствие содержанию работы; творческий подход с использованием необычных и неожиданных приемов, которые раскрывают тему презентации и вызывают интерес аудитории; содержательность выводов по теме презентации; правильность речевой подачи материала, без лексических и грамматических ошибок; способность отвечать на вопросы, уточняя и поясняя содержание выступления.

Примерная тематика мультимедийной презентации:

- Исторические аспекты развития и становления оздоровительной физической культуры.
- Двигательная активность как компонент здорового образа жизни.
- Возрастная периодизация. Проблемы и принципы возрастной периодизации.
- Возрастные особенности, происходящие в организме человека.
- Дозирование физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека.
- Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях высшего образования
- Аэробные и анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре.
- Оздоровительная направленность современного фитнеса.
- Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха.
- Виды двигательной активности, используемые в оздоровительных учреждениях.
- Медико-биологические средства оздоровления.
- Естественно-природные средства оздоровления.

Защита подготовленного студентом **практического задания.**

При оценивании практического задания внимание обращается на: умение решать ситуационные задачи; исследовательскую работу; анализ и мышление, например, при составлении различных комплексов упражнений, оздоровительно-профилактических программ и др; нестандартное мышление; применение знаний, умений и навыков; самостоятельное и коллективное выполнение практического задания; творческий подход; использование научно-методической литературы; способность аргументированно отвечать на вопросы.

Примерная тематика практического задания:

- Разработать видеоролик по формированию мотивации к физкультурной активности личности.
- Составить сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей дошкольного возраста по теме: «ЗОЖ- альтернативы нет!».
- Разработать план конспект для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по профилактике зрительного утомления, или по профилактике плоскостопия, или по снятию психоэмоционального напряжения для учащихся младших классов.
- Составить сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия для учащихся профессионально-технического образования по теме: «В здоровом теле - здоровый дух!!».
- Проанализировать тесты по оценки уровня функциональной и физической подготовленности занимающихся.
- Разработать комплекс упражнений по системе стретчинг для людей старческого возраста.
- Разработать оздоровительно-профилактическую программу для занимающихся ОФК с учетом возраста и пола (возраст занимающихся и вид двигательной активности определяется по выбору студентов).
- Составить профессиограмму для трудящихся (вид деятельности трудящихся определяется по выбору студентов).
- Составить комплекс упражнений вводной гимнастики для трудящихся (вид профессиональной деятельности трудящихся определяется по выбору студентов).
- Разработать план проведения оздоровительной тренировки (возраст занимающихся и вид профессиональной деятельности определяется по выбору студентов).
- Составить комплекс упражнений с элементами дыхательной гимнастики А.Н Стрельниковой.

Защита подготовленного студентом **конспекта.**

При оценивании конспекта внимание обращается на соответствие конспекта плану содержания источника; отражение в конспекте основных положений источника и наличие выводов; изложение материала должно быть ясным и лаконичным.

Устные опросы

При оценивании устного ответа внимание обращается на: знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; умение свободно беседовать; уровень домашней подготовки по теме; способность системно и логично излагать материал; анализировать. Формулировать собственную позицию, делать выводы; отвечать на дополнительные вопросы.

В соответствии с учебным планом специальности промежуточная аттестация проводится в форме зачета и экзамена.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

по дисциплине «Теория и методика

оздоровительной физической культуры»

для студентов **3 курса дневной** формы получения образования,

4 курса заочной формы получения образования

1. Охарактеризовать виды ПФК: профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний.
2. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности.
3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
4. Раскрыть значимость составления профессиограммы.
5. Проанализировать использование тренажерных устройств в оздоровительных целях
6. Проанализировать нормы двигательной активности для лиц зрелого возраста.
7. Проанализировать нормы двигательной активности для детей и подростков.
8. Сравнить психофизическое состояние лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями.
9. Понятийный аппарат, сущность и содержание ОФК.
10. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие аэробных возможностей.
11. Охарактеризовать функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях.
12. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в ОФК: фитнес, аэробика (циклическая, гимнастическая, спортивная, оздоровительная), шейпинг, калланетика, бодибилдинг, аквааэробика, дыхательная гимнастика.
13. Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
14. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.
15. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.
16. Разработать программу по оздоровительной тренировке с учетом основных принципов.
17. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях ОФК.
18. Разработать план проведения занятия соревновательным методом.
19. Оздоровительная физическая культура в быту трудящихся.
20. Проанализировать гиподинамию и гипокинезию.

21. Профессионально-прикладная физическая подготовка: назначение, задачи и формы занятий.
22. Разработать план тренировочного занятия с использованием системы стретчинг.
23. Активный отдых: сущность и особенности в ОФК.
24. Разработать план физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей младшей школы.
25. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике, его основные положения.
26. Мотивация к занятиям ОФК: методы и приёмы мотивации.
27. Разработать план физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей дошкольного возраста.
28. Динамика умственной работоспособности студентов как основа оптимального выбора средств и форм оздоровительной физической культуры.
29. Составить комплекс упражнений для лиц зрелого возраста.
30. Разработать план проведения занятия ритмической гимнастикой.
31. Особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста.
32. Составить план проведения спортивного праздника для детей дошкольного возраста.
33. Методические особенности занятий оздоровительной физической культурой с детьми раннего и дошкольного возраста.
34. Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для женщин молодого возраста.
35. Составить комплекс упражнений с использованием собственного веса для женщин среднего возраста.
36. Спартакиада как эффективная форма привлечения обучающихся в учреждениях образования к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой.
37. Разработать план тренировочного занятия с использованием тренажеров в оздоровительных целях.
38. Основные направления ОФК - оздоровительно-рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, производственная физическая культура.
39. Составить план проведения спортивно-массового мероприятия с учащимися школьного возраста.
40. Разработать комплекс упражнений тренировочного занятия йогой.
41. Врачебно-педагогический контроль в ОФК.
42. Разработать комплекс упражнений с использованием циклических видов физических упражнений в ОФК.
43. Составить дневник самоконтроля в ОФК.
44. Охарактеризовать понятие, задачи и сущность послетрудовой реабилитации. Содержание, организация и методика проведения занятий.

45. Составить комплекс упражнений с использованием собственного веса для мужчин среднего возраста.

46. Подобрать комплекс упражнений с различной направленностью (корректировка веса, развитие силы и т.д.).

47. Оздоровительная физическая культура в режиме рабочего дня трудящихся.

48. Основные принципы организации ОФК: систематичности, постепенности, адекватности.

49. Разработать комплекс упражнений для лиц пожилого возраста.

50. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «Теория и методика

оздоровительной физической культуры»

для студентов **2 курса** дневной формы получения образования,

3 курса заочной формы получения образования

1. Понятийный аппарат, сущность и содержание ОФК.
2. Формы занятий ОФК: организованные и самостоятельные, индивидуальные и групповые.
3. Охарактеризовать компоненты здорового образа жизни, их значимость в образе жизни человека.
4. Проанализировать Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
5. Нормативное, правовое и программное обеспечение ОФК.
6. Проанализировать задачи ОФК. Охарактеризовать отличительную особенность ОФК.
7. Классификация и характеристика видов, средств и форм, составляющих специальное и общеобразовательное направление ОФК.
8. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни, понятие «двигательная активность».
9. Гигиеническая норма суточной двигательной активности для детей и подростков.
10. Охарактеризовать диагностику и контроль состояния здоровья.
11. Охарактеризовать здоровый образ жизни. Его значимость в жизни человека.
12. Охарактеризовать компоненты (виды) здоровья.
13. Охарактеризовать количественные показатели и способы оценки двигательной активности.
14. Охарактеризовать гиподинамию и гипокинезию, их влияние на организм человека.
15. Проанализировать современные виды двигательной активности оздоровительной и рекреационной направленности.
16. Проанализировать задачи оздоровительной физической культуры.

17. Охарактеризовать критический минимум и оптимум двигательной активности.
18. Гигиеническая норма суточной двигательной активности для взрослого человека.
19. Виды физических нагрузок.
20. Объем и интенсивность физической нагрузки.
21. Историческое становление оздоровительной физической культуры.
22. Раскрыть особенности психофизического состояния людей различного возраста, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями.
23. Влияние физических упражнений оздоровительной направленности на функциональную подготовленность занимающихся.
24. Влияние физических упражнений оздоровительной направленности на физическую подготовленность занимающихся.
25. Физические упражнения их значимость в поддержании и сохранении здоровья у людей различного возраста.
26. Методика организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста и пола.
27. Роль мотивации в физкультурной активности личности.
28. Приемы формирования мотивации.
29. Методы изучения мотивации.
30. Понятие, цель, задачи агитационно-пропагандистской работы.
31. Формы и средства агитационно-пропагандистской работы в ОФК.
32. Проанализировать методику формирования мотивации к занятиям ОФК.
33. Классификация физкультурно-спортивных сооружений
34. Современные тренажеры их использование в оздоровительной физической культуре.
35. Классификация тренажеров.
36. Виды тренажеров.
37. Основные требования, предъявляемые к тренажерам.
38. Охарактеризовать подсистемы оздоровительной физической культуры.
39. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
40. Раскрыть особенности агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ
по дисциплине «Теория и методика
оздоровительной физической культуры»
для студентов **4 курса дневной** формы получения образования,
5 курса заочной формы получения образования

1. Средства физической культуры и оздоровительное действие физических упражнений.
2. Дозирование физических нагрузок на занятиях ОФК.
3. Охарактеризовать современные виды двигательной активности.
4. Охарактеризовать тропу здоровья как эффективное средство оздоровления для людей различного возраста.
5. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в системе профессионально-технического образования.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях высшего образования.
8. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки
9. Социально-биологическое значение и задачи ОФК для людей зрелого, пожилого и старческого возраста.
10. Характеристика инволюционных процессов, протекающих в организме человека в зрелом, пожилом и старческом возрасте.
11. Особенности применения средств ОФК на занятиях с людьми старческого возраста.
12. Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
13. Отечественные и зарубежные авторские системы оздоровительной направленности.
14. Организация и методика проведения занятий ОФК на основе авторских оздоровительных систем и программ.
15. Самостоятельные занятия физической культурой. Их значение в сохранении и укреплении здоровья.
16. Формы занятий ОФК: организованные и самостоятельные, индивидуальные и групповые.
17. Характеристика аэробного вида физической нагрузки.
18. Характеристика анаэробного вида физической нагрузки.
19. Характеристика зон интенсивности физической нагрузки.
20. Составить комплекс физических упражнений по ОФК для мужчин молодого возраста.
21. Охарактеризовать современные виды фитнеса.
22. Формы организации и проведения занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
23. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

24. Формы организации и проведения занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста.
25. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста.
26. Формы организации и проведения занятий физическими упражнениями с детьми среднего школьного возраста.
27. Особенности дозирования физической нагрузки с учетом возраста у занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
28. Классификация оздоровительно-профилактических программ.
29. Медико-биологические и естественно-природные средства оздоровления.
30. Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных учебных заведениях.
31. Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта средних специальных учебных заведениях.
32. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы в УВО.
33. Методика организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиад, дней здоровья, спортивных праздников в УВО.
34. Самоконтроль физического состояния у занимающихся. Его необходимость и значимость
35. Дневник самоконтроля при занятиях ОФК.
36. Основные требования к дозированию физических нагрузок по объёму и интенсивности для занимающихся различного возраста.
37. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старческого возраста.
38. Показания и противопоказания для выполнения физических упражнений для людей старческого возраста.
39. Технология построения комплексных оздоровительно-профилактических программ с учетом формы занятий (групповые, индивидуальные, самостоятельные).
40. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений.

ПРИМЕРЫ
КОМПЕТЕНТНОСТНО–ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
по дисциплине «Теория и методика
оздоровительной физической культуры»
для студентов **2 курса дневной** формы получения образования
4 семестр

Задание 1. Рассмотреть особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды жизни человека.

Задание 2. Разработать комплекс упражнений для занимающихся пожилого возраста, направленный на развитие аэробных возможностей организма.

Задание 3. Разработать план проведения физкультурно-оздоровительного занятия соревновательным методом для дошкольников старшей группы.

Задание 4. Проанализировать критический минимум и оптимум двигательной активности. Представить гигиенические требования двигательной активности для людей среднего возраста.

Задание 5. Разработать дневник самоконтроля.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(промежуточная аттестация - экзамен)

Отметка 10 (десять)	Критерии систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; 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; творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять)	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии, 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 УВО по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

8 (восемь)	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине; использование научной терминологии, 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; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь)	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть)	достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины,

	модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
5 (пять)	достаточные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре)	достаточный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

3 (три)	недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО 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; пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
2 (два)	фрагментарные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой УВО по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один)	отсутствие знаний и компетенций в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине; отказ от ответа; неявка на аттестацию без уважительной причины

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (промежуточная аттестация - зачет)

Зачтено:

- достаточный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО 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;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине,
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

Не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО 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;
- наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий;
- отсутствие знаний и компетенций в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине;
- отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
Раздел 1. Основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК)	38	16	14	8
Тема 1.1. Основные понятия, задачи, структура ОФК. Исторические аспекты ее становления и развития	4	2	2	
Тема 1.2. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК	2		2	
Тема 1.3. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Их компоненты	4	2		2
Тема 1.4 Двигательная активность как компонент здорового образа жизни	6	2	2	2
Тема 1.5. Критический минимум и оптимум двигательной активности.	6	2	2	2
Тема 1.6. Особенности психофизического состояния людей, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями	4	2		2
Тема 1.7. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и ее роль в физкультурной активности населения	4	2	2	
Тема 1.8. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы	4	2	2	
Раздел 2. Физическая активность в различные возрастные периоды жизни человека	8	4	2	2
Тема 2.1. Особенности дозирования оздоровительной физической нагрузки в различные возрастные периоды человека	8	4	2	2
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в учреждениях образования	22	8	8	6
Тема 3.1. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования	6	2	2	2

Тема 3.2. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	6	2	2	2
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 учреждениях высшего образования	4	2	2	
Раздел 4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой	6	2	2	2
Тема 4.1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой	6	2	2	2
Раздел 5. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью	12	4	4	4
Тема 5.1. Аэробные и анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре	12	4	4	4
Раздел 6. Методика организации и проведения занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	14	6	4	4
Тема 6.1. Организация и проведение занятий ОФК с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста	8	4	2	2
Тема 6.2. Особенности построения оздоровительно-профилактической программы для групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий ОФК	6	2	2	2
Раздел 7. Производственная физическая культура	22	10	10	2
Тема 7.1. Теоретические аспекты производственной физической культуры	4	2	2	
Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	2	2	
Тема 7.3. Понятие и сущность профессиограммы	4	2	2	
Тема 7.4. Производственная гимнастика	6	2	2	2
Тема 7.5. Послетрудовая реабилитация	6	2	2	2

Раздел 8. Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК)	4	2	2	
Тема 8.1 Общая характеристика ОРФК	4	2	2	
Раздел. 9. Научно-методические основы организации и проведения занятий ОФК	20	6	10	4
Тема 9.1 Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки	8	2	4	2
Тема 9.2 Общая характеристика и классификация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Самостоятельные формы занятий.	6	2	2	2
Тема 9.3. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по авторским системам и программам.	4	2	2	
Тема 9.4. Современные виды двигательной активности	4	2	2	
Раздел 10. Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса	6	2	2	2
Тема 10.1. Значение фитнеса в современном обществе. Оздоровительная направленность фитнеса.	6	2	2	2
Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства и в местах массового отдыха	16	4	8	4
Тема 11.1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства	4		2	2
Тема 11.2. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха	6	2	2	2
Тема 11.3. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристских базах.	4	2	2	
Тема 11.4. Медико-биологические и естественно-природные средства оздоровления	2		2	
ИТОГО	170	66	66	38

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 физического воспитания Правовые основы физической культуры и спорта	Теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме	Согласовано на уровне учебных программ	Протокол № 5 от 28 ноября 2024 г.