

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» разработан в соответствии с учебной программой «Современные виды оздоровительной физической культуры» (регистрационный № УД-333/уч.) и предназначен для магистрантов дневной и заочной форм получения образования учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», обучающихся по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизация «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Актуальность подготовки данного ЭУМК обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы знаний, умений и навыков, необходимых для применения современных видов оздоровительной физической культуры в учебно-тренировочном процессе.

Основная цель разработанного ЭУМК – обеспечить эффективную реализацию требований образовательных программ, образовательных стандартов высшего образования на втором этапе образовательного процесса, проконтролировать освоение магистрантами учебного материала, входящего в учебную программу «Современные виды оздоровительной физической культуры».

Задачи изучения ЭУМК по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»:

- ознакомить с современными видами оздоровительной физической культуры;
- сформировать представление об особенностях проведения занятий силовой, аэробной и комплексной направленности;
- сформировать комплекс профессиональных компетенций для проведения занятий по классической и степ-аэробике, функциональной тренировке, пилатесу, бодибилдингу.

Содержание ЭУМК структурировано в пяти взаимодополняющих разделах: учебные программы по учебной дисциплине, теоретический, практический, вспомогательный, раздел контроля знаний.

Раздел «Учебные программы по учебной дисциплине» содержит утвержденную и зарегистрированную учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» для специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Теоретический раздел ЭУМК включает обязательную часть, которая представлена тезисами лекций с указанием списка рекомендуемой литературы для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме 12 часов для магистрантов 1 курса дневной и 1–2 курсов заочной форм получения образования и содержит следующие темы:

- тема 1. «Современное представление о фитнесе: определение, виды, аспекты рассмотрения» – 2 часа;
- тема 2. «Общая характеристика оздоровительной аэробики. Структура и содержание занятий» – 2 часа;
- тема 3. «Общая характеристика степ-аэробики. Структура и содержание занятий» – 2 часа;
- тема 4. «Общая характеристика функциональной тренировки. Структура и содержание занятий» – 2 часа;
- тема 5. «Общая характеристика пилатеса. Структура и содержание занятий» – 2 часа;
- тема 6 «Общая характеристика бодибилдинга. Структура и содержание занятий» – 2 часа.

Практический раздел ЭУМК включает:

- планы практических занятий по каждой теме учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры»;
- перечень и задания управляемой самостоятельной работы (УСР) магистрантов.

Раздел контроля знаний ЭУМК содержит материалы для текущей аттестации магистрантов, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ на второй ступени высшего образования.

Основными структурными элементами раздела контроля знаний являются:

- экзаменационные требования для магистрантов 1 курса дневной и 2 курса заочной форм получения образования;
- критерии оценки знаний и компетенций магистрантов по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» по 10-балльной шкале.

Основным структурным элементом вспомогательного раздела является список литературы, рекомендуемой для изучения учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры».

Доступ к ЭУМК по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» имеют пользователи локальной сети университета.