

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета
27.12.2019 Е.В.Фильгина
Регистрационный № УД-334 /уч.

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности
1-08 80 04 «Физическая культура и спорт»,
профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной
и адаптивной физической культуре»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена в соответствии с учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре»

СОСТАВИТЕЛИ:

Р.Э.Зимницкая, профессор кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Л.С.Бельченко, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.Г.Кузнецова, доцент кафедры физической культуры Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент;

Е.В.Дворянинова, доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 05.12.2019 № 6);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.12.2019 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.12.2019 № 3)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» разработана для реализации на второй ступени высшего образования (магистратура) в соответствии с учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Учебная дисциплина «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» является дисциплиной по выбору магистранта (компонент учреждения высшего образования).

Актуальность и значимость учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» – способствовать формированию у магистрантов современной системы знаний, умений и навыков программирования занятий оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся в условиях организованных и самостоятельных форм.

Освоение учебного материала учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» в системе учебных дисциплин образовательной программы второй ступени высшего образования обеспечивает высокий уровень теоретической и практической подготовленности специалиста в сфере физической культуры и спорта для составления программ занятий кондиционного характера, направленных на повышение физического состояния занимающихся путем планирования оптимальных физических нагрузок, вызывающих тренировочный эффект.

Содержание ученой дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» логически взаимосвязано с другими учебными дисциплинами: «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта», «Физиологические основы мышечной деятельности», «Педагогика и психология высшего образования», «Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта», «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры», «Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре», «Современные виды оздоровительной физической культуры».

Отличительными особенностями данной учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» являются:

- реализация комплексного подхода к подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта на второй ступени высшего образования;
- обоснованное содержание, современная концепция организации и методики проведения занятий физической культурой и спортом с оздоровительной направленностью.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у магистрантов современной системы знаний, умений и навыков в рамках программирования занятий оздоровительной направленности в различных формах двигательной активности с учетом физического состояния занимающихся.

Задачи учебной дисциплины:

- ознакомить с классификацией фитнес-программ и видами фитнес-занятий: рекреационно-оздоровительные, профилактико-оздоровительные, кондиционная тренировка;
- раскрыть факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ;
- изучить основы программирования организованных и самостоятельных, групповых и индивидуальных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ

В результате изучения учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» формируется компетенция: уметь программировать персональные и групповые занятия современными видами оздоровительной физической культурой с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности занимающихся.

В результате изучения учебной дисциплины магистрант должен:

знать:

- алгоритм программирования занятий оздоровительной направленности с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности занимающихся;

уметь:

- программировать и планировать занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся;
- программировать и планировать организованные и самостоятельные, групповые и индивидуальные занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- оценивать показатели физического состояния занимающихся;

владеть:

- навыками определения и оценки субъективных и объективных показателей физического состояния занимающихся;
- навыками программирования и планирования занятий оздоровительной направленности в организованных и самостоятельных формах.

Изучение учебной дисциплины предназначено для магистрантов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 40, из них 32 – аудиторные часы.

Распределение аудиторного времени (32 часа) для магистрантов дневной формы получения образования: лекции – 12 часов, практические занятия – 20 часов. Форма текущей аттестации – экзамен.

Распределение аудиторного времени (8 часов) для магистрантов заочной формы получения образования: лекции – 4 часа, практические занятия – 4 часа. Форма текущей аттестации – экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер разделов и тем	Название разделов, тем	Количество аудиторных часов		
		Всего	Из них	
			лекции	практические занятия
I	Программирование занятий оздоровительной физической культурой	8	4	4
1	Классификация фитнес-программ и видов физкультурно-оздоровительных занятий	2	2	
2	Алгоритм составления фитнес-программ	2	2	
3	Определение и оценка субъективных и объективных показателей физического состояния для программирования оздоровительных занятий	4		4
II	Программирование индивидуальных и групповых занятий избирательной и комплексной направленности	24	8	16
4	Программирование индивидуальных оздоровительных занятий аэробной направленности	6	2	4
5	Программирование индивидуальных оздоровительных занятий силовой направленности	6	2	4
6	Программирование индивидуальных оздоровительных занятий комплексной направленности	6	2	4
7	Программирование групповых оздоровительных занятий избирательной и комплексной направленности	6	2	4
	ИТОГО	32	12	20

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ И ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основные термины и понятия, применяемые в сфере фитнеса. Соотношение понятий «оздоровительная физическая культура» и «фитнес».

Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности.

Классификация фитнес-программ в зависимости от форм занятий (организованных и самостоятельных, групповых и индивидуальных), направленности применяемых физических нагрузок (избирательные и комплексные, силовые и аэробные).

Виды физкультурно-оздоровительных занятий: рекреационно-оздоровительные, профилактико-оздоровительные, кондиционная тренировка.

Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.

Тема 2. АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Требования к составлению программ занятий.

Последовательность действий для составления фитнес-программ. Получение субъективной и объективной информации о состоянии здоровья. Фитнес-тестирование: определение физического развития, функционального состояния, физической подготовленности.

Оценка показателей физического состояния. Определение направленности физических нагрузок. Оценка готовности к физическим нагрузкам. Определение продолжительности и периодичности занятий в недельном цикле. Содержание этапов учебно-тренировочного процесса занятий фитнесом.

Тема 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА СУБЪЕКТИВНЫХ И ОБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЛЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Анкетирование. Структура и характер анкет. Составление анкет.

Антропометрические методы. Измерение весо-ростовых показателей, обхватных размеров тела (груди и плеча в спокойном состоянии, талии, предплечья, таза, бедра, голени).

Функциональное тестирование. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, артериального давления (АД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Контрольно-педагогические испытания. Определение у занимающихся уровня развития основных двигательных способностей: силы, выносливости, гибкости.

Раздел II. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ И КОМПЛЕКСНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Тема 4. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аэробная выносливость. Факторы, определяющие проявление аэробной выносливости. Воздействие нагрузок аэробной направленности на функции и системы организма. Критерии оздоровительной ценности аэробных упражнений. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробной выносливости. Задачи занятий аэробной направленности. Методы воспитания аэробной выносливости: непрерывно-равномерный, непрерывно-вариативный, интервальный, круговой тренировки. Основные параметры нагрузки занятий аэробной направленности: продолжительность, интенсивность. Динамика увеличения нагрузок в цикле занятий аэробной направленности.

Разработка индивидуальной программы занятий аэробной направленности.

Тема 5. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Виды силовых способностей: максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности. Факторы, от которых зависит проявление силовых способностей. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, изометрический. Воздействие нагрузок силовой направленности на функции и системы организма. Компоненты тренировочных программ для повышения силовых способностей. Задачи занятий силовой направленности: обучение технике выполнения силовых упражнений, наращивание мышечной массы, повышение максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей. Классификация силовых упражнений. Определение величины отягощения, количества повторений, подходов, интервалов отдыха между повторениями и подходами.

Разработка индивидуальной программы занятий с отягощениями.

Тема 6. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КОМПЛЕКСНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности в одном занятии и цикле занятий оздоровительным фитнесом. Требования к составлению программ комплексной направленности.

Разработка индивидуальной программы занятий комплексной направленности.

Тема 7. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ И КОМПЛЕКСНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Структура программы групповых оздоровительных занятий избирательной и комплексной направленности: титульный лист, пояснительная записка, тематический план, содержание разделов и тем, информационно-методическая часть.

Рекомендации по проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых упражнений в процессе групповых занятий избирательной и комплексной направленности. План прогрессирования и рекомендации по соблюдению мер безопасности на занятиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 1-й курс, 2-й семестр)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Кол-во часов УСР	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
I	Программирование занятий оздоровительной физической культурой	4	2	2		
1	Классификация фитнес-программ и видов физкультурно-оздоровительных занятий 1.1. Основные термины и понятия, применяемые в сфере фитнеса. Соотношение понятий «оздоровительная физическая культура» и «фитнес». 1.2. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. 1.3. Классификация фитнес-программ в зависимости от форм занятий (организованных и самостоятельных, групповых и индивидуальных), направленности применяемых физических нагрузок (избирательные и комплексные, силовые и аэробные). 1.4. Виды физкультурно-оздоровительных занятий: рекреационно-оздоровительные, профилактико-оздоровительные, кондиционная тренировка. 1.5. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ	2			[4] [5] [7] [8] [10] [12] [13] [15] [16]	
2	Алгоритм составления фитнес-программ 2.1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Требования к составлению программ занятий. 2.2. Последовательность действий для составления фитнес-программ. 2.3. Получение субъективной и объективной информации о состоянии здоровья. 2.4. Фитнес-тестирование: определение физического развития, функционального состояния, физической подготовленности. 2.5. Оценка показателей физического состояния. Определение направленности физических нагрузок. Оценка готовности к физическим нагрузкам. Определение продолжительности и периодичности занятий в недельном цикле. Содержание этапов учебно-тренировочного процесса занятий фитнесом	2			[2] [3] [5] [7] [10] [11] [14] [15]	

1	2	3	4	5	6	7
3	<p>Определение и оценка субъективных и объективных показателей физического состояния для программирования оздоровительных занятий</p> <p>3.1. Анкетирование. Структура и характер анкет. Составление анкет.</p> <p>3.2. Антропометрические методы. Измерение весоростовых показателей, обхватных размеров тела (груди и плеча в спокойном состоянии, талии, предплечья, таза, бедра, голени).</p> <p>3.3. Функциональное тестирование. Измерение ЧСС в покое, АД, ЖЕЛ.</p> <p>3.4. Контрольно-педагогические испытания. Определение у занимающихся развития основных двигательных способностей: силы, выносливости, гибкости</p>		2	2	[1] [2] [3] [5] [6] [9] [11] [15]	Разработка анкеты, протоколов тестирования
II	<p>Программирование индивидуальных и групповых занятий избирательной и комплексной направленности</p>	8	12	4		
4	<p>Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок аэробной направленности</p> <p>4.1. Аэробная выносливость. Факторы, определяющие проявление аэробной выносливости.</p> <p>4.2. Воздействие нагрузок аэробной направленности на функции и системы организма. Критерии оздоровительной ценности аэробных упражнений.</p> <p>4.3. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробной выносливости.</p> <p>4.4. Задачи занятий аэробной направленности. Методы воспитания аэробной выносливости: непрерывно-равномерный, непрерывно-вариативный, интервальный, круговой тренировки.</p> <p>4.5. Основные параметры нагрузки занятий аэробной направленности: продолжительность, интенсивность.</p> <p>4.6. Динамика увеличения нагрузок в цикле занятий аэробной направленности.</p> <p>4.7. Разработка индивидуальной программы занятий аэробной направленности</p>	2	4		[2] [3] [5] [6] [10] [15]	Устный опрос
5	<p>Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок силовой направленности</p> <p>5.1. Виды силовых способностей: максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности.</p> <p>5.2. Факторы, от которых зависит проявление силовых способностей. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, изометрический.</p> <p>5.3. Воздействие нагрузок силовой направленности на функции и системы организма.</p> <p>5.4. Компоненты тренировочных программ для повышения силовых способностей.</p> <p>5.5. Задачи занятий силовой направленности: обучение</p>	2	4		[2] [3] [5] [6] [10] [15]	Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7
	<p>технике выполнения силовых упражнений, наращивание мышечной массы, повышение максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.</p> <p>5.6. Классификация силовых упражнений.</p> <p>5.7. Определение величины отягощения, количества повторений, подходов, интервалов отдыха между повторениями и подходами.</p> <p>5.8. Разработка индивидуальной программы занятий с отягощениями</p>					
6	<p>Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок комплексной направленности</p> <p>6.1. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности в одном занятии и цикле занятий оздоровительным фитнесом.</p> <p>6.2. Требования к составлению программ комплексной направленности.</p> <p>6.3. Разработка индивидуальной программы занятий комплексной направленности</p>	2	2	2	[2] [3] [5] [6] [10] [15]	Разработка фитнес-программы
7	<p>Программирование групповых оздоровительных тренировок избирательной и комплексной направленности</p> <p>7.1. Структура программы групповых оздоровительных занятий избирательной и комплексной направленности: титульный лист, пояснительная записка, тематический план, содержание разделов и тем, информационно-методическая часть.</p> <p>7.2. Рекомендации по проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия.</p> <p>7.3. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых упражнений в процессе групповых занятий избирательной и комплексной направленности.</p> <p>7.4. План прогрессирования и рекомендации по соблюдению мер безопасности на занятиях</p>	2	2	2	[2] [3] [5] [6] [10] [15]	Разработка фитнес-программы
	Итого: 32 часа	12	14	6		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 1-й курс, 2-й семестр)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Количество часов самостоятельной работы	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
I	Программирование занятий оздоровительной физической культурой	2		6		
1	<p>Классификация фитнес-программ и видов физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>1.1. Основные термины и понятия, применяемые в сфере фитнеса. Соотношение понятий «оздоровительная физическая культура» и «фитнес».</p> <p>1.2. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности.</p> <p>1.3. Классификация фитнес-программ в зависимости от форм занятий (организованных и самостоятельных, групповых и индивидуальных), направленности применяемых физических нагрузок (избирательные и комплексные, силовые и аэробные).</p> <p>1.4. Виды физкультурно-оздоровительных занятий: рекреационно-оздоровительные, профилактико-оздоровительные, кондиционная тренировка.</p> <p>1.5. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ</p>	2			[4] [5] [7] [8] [10] [12] [13] [15] [16]	
II	Программирование индивидуальных и групповых занятий избирательной и комплексной направленности		2			
4	<p>Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок аэробной направленности</p> <p>4.1. Аэробная выносливость. Факторы, определяющие проявление аэробной выносливости.</p> <p>4.2. Воздействие нагрузок аэробной направленности на функции и системы организма. Критерии оздоровительной ценности аэробных упражнений.</p> <p>4.3. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробной выносливости.</p> <p>4.4. Задачи занятий аэробной направленности. Методы воспитания аэробной выносливости: непрерывно-равномерный, непрерывно-вариативный, интервальный, круговой тренировки</p>		2		[2] [3] [5] [6] [10] [15]	

1	2	3	4	5	6	7
	4.5. Основные параметры нагрузки занятий аэробной направленности: продолжительность, интенсивность. 4.6. Динамика увеличения нагрузок в цикле занятий аэробной направленности. 4.7. Разработка индивидуальной программы занятий аэробной направленности					
	Итого: 10 часов	2	2	6		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 2-й курс, 3-й семестр)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Количество часов самостоятельной работы	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
II	Программирование индивидуальных и групповых занятий избирательной и комплексной направленности	2	2	18		
5	<p>Программирование индивидуальных оздоровительных тренировок силовой направленности</p> <p>5.1. Виды силовых способностей: максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности.</p> <p>5.2. Факторы, от которых зависит проявление силовых способностей. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, изометрический.</p> <p>5.3. Воздействие нагрузок силовой направленности на функции и системы организма.</p> <p>5.4. Компоненты тренировочных программ для повышения силовых способностей.</p> <p>5.5. Задачи занятий силовой направленности: обучение технике выполнения силовых упражнений, наращивание мышечной массы, повышение максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.</p> <p>5.6. Классификация силовых упражнений.</p> <p>5.7. Определение величины отягощения, количества повторений, подходов, интервалов отдыха между повторениями и подходами.</p> <p>5.8. Разработка индивидуальной программы занятий с отягощениями</p>		2		[2] [3] [5] [6] [10] [15]	
7	<p>Программирование групповых оздоровительных тренировок избирательной и комплексной направленности</p> <p>7.1. Структура программы групповых оздоровительных занятий избирательной и комплексной направленности: титульный лист, пояснительная записка, тематический план, содержание разделов и тем, информационно-методическая часть.</p> <p>7.2. Рекомендации по проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия.</p> <p>7.3. Основные способы дозирования нагрузки: повышение и (или) уменьшение объема и интенсивности выполняемых</p>	2			[2] [3] [5] [6] [10] [15]	

1	2	3	4	5	6	7
	упражнений в процессе групповых занятий избирательной и комплексной направленности. 7.4. План прогрессирования и рекомендации по соблюдению мер безопасности на занятиях					
	Итого: 22 часа	2	2	18		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы магистрантов разрабатываются или адаптируются в соответствии и целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа магистрантов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления/контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение магистрантами учебного или исследовательского задания при определенном контроле и управлении преподавателя (указания с его стороны, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая магистрантом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

Наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» являются: выполнение промежуточных заданий; самостоятельное выполнение практических, контрольных заданий, УСР.

Контроль УСР осуществляется в виде: разработки анкеты, протоколов тестирования; устного опроса; разработки фитнес-программ.

Контроль УСР осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, в обязательном порядке составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроков выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой УВО по учебной дисциплине).

Объем аудиторных часов, отведенных на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР, планируется, как правило, в пределах учебных часов, переведенных в УСР.

Выделенные на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР аудиторные часы тарифицируются согласно действующим нормам времени для расчета объема учебной работы, выполняемой профессорско-преподавательским составом.

Основными требованиями к контролю и оценке УСР являются: всесторонность (объем, глубина, осознанность, системность, прочность знаний, возможность применения на практике), объективность, дифференцированность, систематичность, регулярность, оптимальность, разнообразие форм проведения контроля; сочетание контроля и самоконтроля; единство требований преподавателей.

Критериями оценки результатов УСР обучающихся являются: уровень освоения учебного материала;

умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

полнота представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная СР;

обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный вопрос;

представление (оформление) отчетного материала в соответствии с требованиями преподавателя.

Количественные результаты УСР учитываются как составная часть отметки по учебной дисциплине.

Обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСР. Невыполнение заданий УСР расценивается как невыполнение учебной программы.

Обучающиеся допускаются к конкретной форме текущей аттестации по учебной дисциплине при условии выполнения всех семестровых видов отчетности УСР.

Магистрантам, которые не смогли сдать семестровые виды отчетности УСР в установленные кафедрой сроки по уважительным причинам, заведующий кафедрой устанавливает индивидуальные сроки сдачи отчетности УСР.

Часы, выделенные на УСР, используются для проведения установочных занятий, консультаций и контрольных мероприятий. Они могут вноситься или не вноситься в расписание аудиторных занятий, но обязательно фиксируются в журналах академических групп и в журнале учета нагрузки профессорско-преподавательского состава.

Индивидуальная норма учебной нагрузки преподавателя определяется на основании фактического объема аудиторных часов, выделенных на УСР.

Разработка научно-методического обеспечения УСР по учебной дисциплине включается в индивидуальный план преподавателя в раздел «Научно-методическая работа».

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

1. Определение и оценка субъективных и объективных показателей физического состояния для программирования оздоровительных занятий – разработка анкеты, протоколов тестирования.

2. Программирование индивидуальных оздоровительных занятий комплексной направленности – разработка фитнес-программ.

3. Программирование групповых оздоровительных занятий избирательной и комплексной направленности – разработка фитнес-программ.

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Презентация № 1. Структура и содержание фитнес-программ.
2. Презентация № 2. Алгоритм составления фитнес-программ.

3. Презентация № 3. Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий.

4. Презентация № 4. Оценка эффективности фитнес-программ.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основными методами обучения, отвечающими цели и задачам изучения учебной дисциплины, являются:

- элементы проблемного обучения (проблемное и вариантовое изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;
- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе;
- коммуникативные технологии (дискуссии, учебные дебаты и другие методы), реализуемые на практических занятиях.

Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины направлено на освоение магистрантами основ инновационных технологий, развитие навыков анализа и самостоятельности принятия нестандартных решений в будущей профессиональной деятельности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ

Учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» в качестве формы текущей аттестации магистрантом по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» предусмотрен экзамен.

Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений магистранта, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний магистрантов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности магистрантов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний магистрантов по учебной дисциплине и диагностики компетенций магистрантов используются следующие формы:

- устная форма: устный опрос;
- письменная форма: разработка анкеты, протоколов тестирования, разработка фитнес-программ.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАГИСТРАНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; неумение использовать терминологию (глоссарий) учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; использование терминологии (глоссария), изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; использование терминологии (глоссария), логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; использование терминологии (глоссария), грамотное, логически

	<p>правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; использование необходимой терминологии (гlossария), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;</p>

	самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»; точное использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение

	<p>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, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
--	--

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.
5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 424 с.
7. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

8. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.
9. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; отв. за вып. Н. Н. Батаев. – Минск : [б. и.], 2008. – 49 с.
10. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 197 с.
11. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
12. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.
13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобрен Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. //

КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

14. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка. – СПб. : Политехн. ун-т, 2014. – 87 с.

15. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.

16. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

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)
Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта	Анатомии, физиологии и биохимии, спортивной медицины	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Физиологические основы мышечной деятельности	Физиологии и биохимии	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Педагогика и психология высшего образования	Педагогики, психологии	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта	Теории и методики физического воспитания и спорта	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры	Лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре	Лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Современные виды оздоровительной физической культуры	Оздоровительной физической культуры	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6

Зав.кафедрой ОФК
05.12.2019

А.А.Михеев