

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета ОФКиТ

\_\_\_\_\_ Н.М.Машарская

\_\_\_\_\_

Регистрационный № УД-07-03-420/р.

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для направления специальности  
1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная)»**

Факультет оздоровительной физической культуры и туризма

Кафедра оздоровительной физической культуры

Курс 2

Семестры 4

Лекции 6 часов

Практические (семинарские)

занятия 4 часа

Аудиторных часов

по учебной дисциплине 10

Всего часов по  
учебной дисциплине 144

Форма получения  
высшего образования дневная

Составили: О.К.Рябцова, кандидат педагогических наук; Р.Э.Зимницкая,  
кандидат педагогических наук, доцент; Л.С.Бельченко

2014

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Научно-методическое обеспечение оздоровительной физической культуры», утвержденной 17.06.2014, протокол № 9, регистрационный № УД-108/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой оздоровительной физической культуры

17.06.2014, протокол № 19

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

О.К.Рябцова

Одобрена и рекомендована к утверждению советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма

18.06.2014, протокол № 14

Декан факультета ОФКиТ

\_\_\_\_\_

(Н.М.Машарская)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является формирование у студентов современной системы знаний и навыков ведения научно-исследовательской работы в сфере оздоровительной физической культуры.

Задачи учебной дисциплины:

- создать представление об основных тенденциях в развитии современной науки в сфере оздоровительной физической культуры;
- сформировать навыки самостоятельного проведения научного исследования в сфере оздоровительной физической культуры;
- изучить основные методы, методики и технологию проведения научного исследования в сфере оздоровительной физической культуры;
- практически реализовать знания посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам оздоровительной физической культуры.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Научно-методическое обеспечение оздоровительной физической культуры» формируются следующие компетенции:

### **академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

### **социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) быть способным к критике и самокритике;
- 5) уметь работать в команде;
- 6) пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 7) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 8) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 9) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

**профессиональные:**

**организационно-управленческая:**

- 1) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 2) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;
- 3) анализировать и оценивать собранные данные;
- 4) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 5) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 6) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 7) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 8) принимать управленческие решения;

**научно-исследовательская:**

- 9) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры;
- 10) использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин;
- 11) готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.;
- 12) использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

- направления научных исследований в сфере оздоровительной физической культуры;
- основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- планирование и проведение научного исследования;

**уметь:**

- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания; оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 144, из них 70 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий на второй год обучения: лекции – 6 часов, практические занятия – 4 часа.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН, УСВОЕНИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО  
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Наименование учебной дисциплины	Модуль, тема
1.	Теория и методика физического воспитания	<b>М-2 Методологические основы теории и методики физической воспитания</b> Тема 2. Методы научного исследования в теории методики физической воспитания

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер модуля, темы	Название модуля, темы	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	УСР			
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1</b>						
	<b>Содержательный модуль 1 (СМ-1)</b>						
	<b>Научно-методическая деятельность в профессиональном физкультурном образовании</b>						
<b>М-1</b>	<b>Виды научных и методических работ</b>	<b>6</b>	<b>4</b>				
<b>1</b>	<b>Научная и методическая деятельность в профессиональном физкультурном образовании</b> 1.1 Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в профессиональном физкультурном образовании. 1.2 Основные термины: наука, теория, методика, методология науки, методы, методические приемы. 1.3 Основные проблемы, решаемые в сфере физической культуры с помощью научно-методических работ	2			УМК компьютерная презентация №1	[1] [2] [4] [5] [7] [8]	
<b>2</b>	<b>Виды научных и методических работ, формы их представления</b> 2.1 Фундаментальные и прикладные научные исследования. 2.2 Формы представления результатов научно-методической деятельности: реферат, доклад, курсовая и дипломная работы, магистерская, кандидатская и докторская диссертация, монография, книга научная и научно-популярная, научная статья, тезисы, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание	2			УМК компьютерная презентация №2	[1] [2] [4] [5] [7] [8]	
<b>3</b>	<b>Организация и содержание научно-исследовательской деятельности в оздоровительной физической культуре. Выбор направления и планирование исследования</b>	2	2		УМК	[3] [6]	

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>3.1 Научное исследование: понятие, цель, уровни (эмпирический, теоретический), виды (фундаментальные, прикладные).</p> <p>3.2 Проблематика научных исследований в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>3.3 Предметно-объектная область исследований в оздоровительной физической культуре (ОФК). Примерная тематика курсовых работ кафедры ОФК.</p> <p>3.4 Основные требования, предъявляемые к курсовым работам. Структура и содержание курсовых работ (титульный лист, оглавление, введение, общая характеристика работы, главы, заключение, список использованных источников, приложения).</p> <p>3.5 Выбор темы исследования, формулирование цели и задач исследования, определение объекта и предмета исследования.</p> <p>3.6 Оформление текстового материала.</p> <p>3.7 Составление списка использованных источников по алфавитному признаку и его оформление</p>				компьютерная презентация №3	[7] [8] [9]	
<b>М-К<sub>1</sub></b>	<p><b>Контроль успеваемости по СМ-1 «Научно-исследовательская деятельность в профессиональном физкультурном образовании»</b></p> <p>Контроль осуществляется в форме выбора студентами темы исследования, формулирования цели и задач исследования, определения объекта и предмета исследования, составления списка использованных источников</p>		2				

### 3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

##### ОСНОВНАЯ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2005. – 272 с.
3. Правила подготовки, оформления и рецензирования курсовых, дипломных и научных работ студентов БГАФК: метод. рекомендации / сост. А.Г. Гататулин, О.А. Гусарова., Т.П. Юшкевич. – Минск: БГАФК, 2001. – 17 с.
4. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2007. – 184 с.

##### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Анисимов, О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О.С. Анисимов. – М.: ФКиС, 1991. – 185 с.
6. Безмельницын, Н.Г. Подготовка курсовых (дипломных работ) по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: учебное пособие / Н.Г. Безмельницын, Н.В. Астафьев. – Омск, АСБ, 1994. – 28 с.
7. Новиков, А.М. Научно-экспериментальная работа в общеобразовательном учреждении / А.М. Новиков. – М: ФиС, 1998. – 150 с.
8. Петров, П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре / П.К. Петров. – М: ФиС, 2001. – 264 с.
9. Пилюян, Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза): учебное пособие / Р.А. Пилюян. – М: СпортАкадемПресс, 1997. – 58 с.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация №1. Научная и методическая деятельность в профессиональном физкультурном образовании.
2. Компьютерная презентация №2. Виды научных и методических работ, формы их представления.
3. Компьютерная презентация №3. Организация и содержание научно-исследовательской деятельности в оздоровительной физической культуре. Выбор направления и планирование исследования.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Дифференцированный подход к нормированию нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой с детьми различного возраста.
2. Динамика показателей физического состояния детей, занимающихся оздоровительной аэробикой.
3. Дифференцированный подход к нормированию нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой с женщинами различного возраста.
4. Сочетание нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой.
5. Инновационный подход к применению фитболов на занятиях у детей.

6. Динамика функционального состояния занимающихся при выполнении физических упражнений в условиях водной среды.
7. Развитие физических качеств у детей школьного возраста средствами аквааэробики.
8. Влияние аквааэробики на физическое состояние лиц зрелого (пожилого) возраста.
9. Дозирование физических нагрузок при проведении туристских походов с детьми различного возраста.
10. Дозирование физических нагрузок при проведении туристских походов с взрослым населением.
11. Разработка маршрута и проведение семейного оздоровительного похода по Республике Беларусь.
12. Планирование маршрута и проведение оздоровительного многодневного (однодневного) похода в зимнее и летнее время на территории Республики Беларусь.
13. Туристские походы как эффективное средство снятия эмоциональной напряженности среди населения занятого умственным трудом.
14. Спортивное ориентирование как средство развития выносливости и координации у детей среднего (старшего) школьного возраста.
15. Использование современных средств навигации и проведение оздоровительного похода с лицами различного возраста и пола.
16. Особенности разработки веломаршрутов в Республике Беларусь для массового развития велотуризма среди населения.
17. Влияние массовых мультиспортивных соревнований в Республике Беларусь на приобщение населения к занятиям оздоровительным туризмом.
18. Физическая рекреация как фактор восстановления психического и физического здоровья человека.
19. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов как эффективный метод организации занятий с оздоровительной направленностью.
20. Применение метода сопряженного воздействия на уроках «Физическая культура и здоровье» в учреждении общего среднего образования.
21. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в учреждении общего среднего образования.
22. Исследование уровня общей физической подготовленности студентов, занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры.
23. Дифференцированный подход к нормированию нагрузок на занятиях шейпингом с женщинами различного возраста.
24. Сочетание нагрузок различной направленности в занятиях шейпингом.
25. Динамика показателей физического состояния женщин, занимающихся шейпингом.
26. Развитие физических качеств у лиц различного пола и возраста современными видами оздоровительной физической культуры.
27. Рекреация лиц зрелого возраста различных групп труда популярными видами оздоровительной физической культуры.
28. Динамика показателей физического состояния занимающихся бодибилдингом.
29. Совершенствование методики применения физических нагрузок силовой направленности на занятиях по бодибилдингу.
30. Нормирование физических нагрузок на занятиях по бодибилдингу с лицами различного пола и возраста.
31. Повышение силы различных мышечных групп на занятиях по бодибилдингу.
32. Развитие физических качеств у лиц, занимающихся бодибилдингом.
33. Физическое развитие школьников в зависимости от вида оздоровительных занятий.
34. Структура и содержание занятий пилатесом с лицами различного пола и возраста.
35. Влияние занятий пилатесом на улучшение здоровья занимающихся.

36. Пилатес как средство повышения физической подготовленности занимающихся.
37. Развитие гибкости у детей школьного возраста физическими упражнениями системы пилатес.
38. Организация и проведение занятий в кружках по пилатесу в учреждениях общего среднего образования.
39. Методика обучения основным техническим действиям в бильярдном спорте.
40. Методика обучения технике сложных и особо сложных ударов по шару в бильярдном спорте.
41. Программирование и планирование компонентом спортивной подготовки в бильярдном спорте.
42. Методика обучения техническим действиям в бильярдном спорте.
43. Содержание и организация секционных занятий по видам спорта (кружков) в учреждениях образования.
44. Влияние физических упражнений на организм человека в условиях воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды.
45. Динамика показателей физического состояния детей, занимающихся бильярдом.
46. Рекреационные ресурсы различных зон Республики Беларусь.
47. Организация оздоровительных мероприятий на турбазах Республики Беларусь.
48. Составление индивидуальных программ занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья.
49. Программирование занятий ОФК с учащимися старшего школьного возраста.
50. Содержание и методика проведения занятий по хатха-йоге.
51. Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги.
52. Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом и статическом режимах.
53. Релаксационные упражнения хатха-йоги и их влияние на восстановление организма занимающихся.
54. Динамика развития физических качеств занимающихся в процессе занятий хатха-йогой.

## 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. Теория и методика физического воспитания	Теория и методика физического воспитания и спорта	Нет	

Зав.кафедрой ОФК  
17.06.2014

О.К.Рябцова