

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета ОФКиТ

\_\_\_\_\_ Н.М.Машарская

Регистрационный № УД-07-03-458 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 3

Семестры 5

Лекции 8 часов

Практические (семинарские)

занятия 18 часов

Зачет 5 семестр

Аудиторных часов

по учебной дисциплине 26

Всего часов по  
учебной дисциплине 144

Форма получения  
высшего образования дневная

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

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

16.06.2015, протокол № 13

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

А.Г.Фурманов

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

17.06.2015, протокол № 12

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;
- анализировать результаты научных исследований, их интерпретировать, формулировать выводы и рекомендации;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивной деятельности;

**владеть:**

- методами и методиками научных исследований в сфере оздоровительной физической культуры.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 144, из них 70 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий на третий год обучения: лекции – 8 часов, практические занятия – 18 часов.

**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 2</b>						
	<b>Содержательный модуль 2 (СМ-2)</b> <b>Основы научно-исследовательской деятельности студентов</b>						
<b>М-2</b>	<b>Планирование и проведение научного исследования</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>6</b>			
4.	<b>Характеристика педагогических методов исследования</b> 4.1 Характеристика методов исследования. 4.2 Анализ научно-методической литературы. 4.3 Изучение и анализ документальных и архивных материалов. 4.4 Беседа, интервьюирование, анкетирование. 4.5 Контрольные испытания, требования к проведению тестирования. 4.6 Педагогическое наблюдение: виды, организация наблюдений. 4.7 Экспертное оценивание. 4.8 Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента: независимый, сравнительный, прямой, перекрестный, многофакторный, естественный, лабораторный, открытый, закрытый, констатирующий, формирующий	2	2		УМК Компьютерная презентация № 4	[1] [2] [4] [5] [12] [18]	
5.	<b>Выбор методов и методик исследования</b> 5.1 Подбор и назначение методов и методик, направленных на решение цели и задач исследования. 5.2 Методы и методики, используемые непосредственно в процессе осуществления эксперимента. 5.3 Методы и методики, используемые по завершении эксперимента или какой-то его части		2	2	УМК	[1] [2] [4] [5] [12] [18]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
	5.4 Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры						
6.	<b>Этапы педагогического эксперимента</b> 6.1 Постановка задач и выбор методов исследования на предварительном и основном этапах проведения эксперимента. 6.2 Выбор экспериментальных научно-исследовательских площадок. 6.3 Составление плана проведения эксперимента. 6.4 Организация и проведение педагогического эксперимента. 6.5 Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группу, протоколов тестирования исследуемых показателей		2			[1] [2] [4] [5] [12] [18]	
7.	<b>Математико-статистическая обработка материалов исследования</b> 7.1 Оценка результатов педагогического исследования посредством методов качественного и количественного анализа. 7.2 Основные статистические понятия: совокупность, генеральная и выборочная совокупность, объем генеральной совокупности, объем выборки, сплошные (полные) и частичные (выборочные) наблюдения. 7.3 Методика обработки полученных результатов с применением параметрических и непараметрических критериев. 7.4 Зависимые и независимые результаты исследований	2			УМК Компьютерная презентация № 5	[2] [4] [7] [9] [10] [11] [13] [16] [17]	
8.	<b>Обработка результатов исследования методами математической статистики</b> 8.1 Вычисление средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения (стандартного отклонения), стандартной ошибки средней арифметической. 8.2 Оценка статистической достоверности полученных в ходе исследования показателей при помощи параметрических (Стьюдента, Фишера) и непараметрических (Уайта, Вилкоксона, Ван дер Вардена и др.) критериев значимости. 8.3 Способы вычисления достоверности различий между независимыми и зависимыми результатами	2	2	2	УМК Компьютерная презентация № 5	[2] [4] [7] [9] [10] [11] [13] [16] [17]	Практическое задание № 1
9.	<b>Анализ научных данных и их интерпретация</b> 9.1 Анализ и оценка фактического материала, накопленного в процессе выполнения научной работы. 9.2 Описание и объяснение полученных результатов исследования		2		УМК	[2] [8] [14] [15] [19]	Практическое задание № 2

1	2	3	4	5	6	7	8
10.	<p><b>Формы представления эмпирических научных результатов</b></p> <p>10.1 Представление табличного материала: элементы и части таблиц.</p> <p>10.2 Требования к содержанию, составлению, форме и построению таблиц.</p> <p>10.3 Требования к редакционно-техническому оформлению таблицы: нумерационный заголовок, его назначение и нумерация.</p> <p>10.4 Расположение чисел в графах, примечание к таблицам.</p> <p>10.5 Представление иллюстративного материала: требования к рисункам, графикам, графическим изображениям.</p> <p>10.5 Линейные, плоскостные и объемные диаграммы.</p> <p>10.6 Схемы общего назначения. Требования к подписи иллюстраций</p>	2		2	УМК Компьютерная презентация № 6	[3] [8] [14] [15] [19]	Практи- ческое задание № 3
<b>М-К<sub>2</sub></b>	<p><b>Контроль успеваемости по СМ-2 «Основы научно-исследовательской деятельности студентов»</b></p> <p>Контроль осуществляется по форме написания и предоставления студентами общей характеристики работы, первой, второй и третьей глав курсовой работы, практических заданий (проверка правильности оформления текстового, табличного и иллюстративного материалов курсовой работы).</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.
5. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. –Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

##### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

7. Анисимов, О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О. С. Анисимов. – М.: ФКиС, 1991. – 185 с.
8. 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.
9. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М: ФиС, 1988. – 192 с.
10. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учеб. пособие / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов [и др.]. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
11. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
12. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М: АСТ, 1998. – 272 с.
13. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие / С.В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
14. Новиков, А.М. Научно-экспериментальная работа в общеобразовательном учреждении / А.М. Новиков. – М: ФиС, 1998. – 150 с.
15. Петров, П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре / П.К. Петров. – М: ФиС, 2001. – 264 с.
16. Пилюян, Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза): учебное пособие / Р.А. Пилюян. – М: СпортАкадемПресс, 1997. – 58 с.
17. Статистика: обработка спортивных данных на компьютере: учеб. пособие / ред. М.П. Шестаков, Г.И. Попов. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 276 с.
18. Черепанов, В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях / В.С. Черепанов. – М: Советский спорт, 2005. – 152 с.
19. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа (от выбора темы до защиты): учебное пособие / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 172 с.



## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. Практическое задание № 1. Обработка полученных результатов исследования с помощью метода математической статистики.
2. Практическое задание № 2. Описание и объяснение полученных результатов исследования.
3. Практическое задание № 3. Подготовка и предоставление табличного и иллюстративного материала курсовой работы.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация №4. Характеристика педагогических методов исследования.
2. Компьютерная презентация №5. Математико-статистическая обработка материалов исследования.
3. Компьютерная презентация №6. Формы представления эмпирических научных результатов.

### 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  
« \_\_\_\_ » июня 2015

А.Г.Фурманов