

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (электронная версия) (УМК (эв)) по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» разработан в соответствии с базовой учебной программой «Средства оздоровительной физической культуры» (регистрационный № УД-107/баз.) и предназначен для студентов дневной и заочной форм получения образования учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», обучающихся по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

Актуальность подготовки данного УМК(эв) обусловлена необходимостью формирования у студентов современной системы знаний, умений и навыков в сфере оздоровительной физической культуры.

Основная цель разработанного УМК(эв) – обеспечить эффективную реализацию требований образовательных программ, образовательных стандартов высшего образования на всех этапах образовательного процесса, проконтролировать освоение студентами учебного материала, входящего в учебную программу «Средства оздоровительной физической культуры» по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

Задачи изучения УМК(эв) по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры»:

– изучить структуру и содержание занятий по оздоровительной аэробике, аквааэробике, туризму, спортивному ориентированию, хатха-йоге, пилатесу, бодибилдингу, шейпингу, бильярдному спорту;

– обучить методике проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительной аэробикой, аквааэробикой, туризмом, спортивным ориентированием, хатха-йогой, пилатесом, бодибилдингом, шейпингом, бильярдным спортом.

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

Раздел «Учебные программы по учебной дисциплине» содержит утвержденные и зарегистрированные учебные программы учреждения высшего образования (базовый и рабочий варианты) по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

Теоретический раздел УМК(эв) включает обязательную и рекомендуемую части. Обязательная часть представлена тезисами лекций с указанием списка рекомендуемой литературы для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме 60 часов для студентов 1–4 курсов дневной и 1–5 курсов заочной форм получения образования, которые содержат следующие содержательные модули:

- содержательный модуль 1 (СМ-1) «Оздоровительная аэробика» – 6 часов;
- содержательный модуль 2 (СМ-2) «Аквааэробика» – 8 часов;
- содержательный модуль 3 (СМ-3) «Туризм» – 6 часов;
- содержательный модуль 4 (СМ-4) «Туристские соревнования» – 4 часа;
- содержательный модуль 5 (СМ-5) «Спортивное ориентирование» – 6 часов;
- содержательный модуль 6 (СМ-6) «Хатха-йога» – 4 часа;
- содержательный модуль 7 (СМ-7) «Пилатес» – 4 часа;
- содержательный модуль 8 (СМ-8) «Бодибилдинг» – 4 часа;
- содержательный модуль 9 (СМ-9) «Шейпинг» – 4 часа;
- содержательный модуль 10 (СМ-10) «Бильярдный спорт» – 4 часа.

Рекомендуемая часть содержит мультимедийные презентации лекционных занятий по изучаемой учебной дисциплине.

Практический раздел УМК(эв) содержит:

- планы практических занятий по каждой теме учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры»;
- перечень и задания управляемой самостоятельной работы (УСР) студентов.
- методические рекомендации по оформлению рефератов.

Раздел контроля знаний УМК(эв) содержит материалы для текущей аттестации студентов, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования. Основными структурными элементами раздела контроля знаний являются:

- зачетные требования для студентов 1 курса дневной и 1 курса заочной форм получения образования;
- экзаменационные требования для студентов 1 курса дневной и 2 курса заочной форм получения образования;
- экзаменационные требования для студентов 2 курса дневной и 3 курса заочной форм получения образования;
- зачетные требования для студентов 2 курса дневной и 3 курса заочной форм получения образования;
- зачетные требования для студентов 3 курса дневной и 4 курса заочной форм получения образования;
- экзаменационные требования для студентов 3 курса дневной и 4 курса заочной форм получения образования;

– экзаменационные требования для студентов 4 курса дневной и 5 курса заочной форм получения образования;

– критерии оценки знаний и компетенций студентов по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» по 10-балльной шкале;

Основными структурными элементами вспомогательного раздела являются:

– список литературы, рекомендуемой для изучения учебной дисциплины «Средства оздоровительной физической культуры»;

– планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по оздоровительной аэробике;

– позы пилатеса;

– позы (асаны) хатха-йоги.

Доступ к УМК(эв) по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» имеют пользователи локальной сети университета.