

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ОФКиТ

Н.М.Машарская

Регистрационный № УД-07-03-418/р.

СРЕДСТВА 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

Курсы 1, 2
Семестры 1, 2, 3, 4

Лекции 26 часов
Практические (семинарские)
занятия 222 часа

Зачет 1, 4 семестры
Экзамен 2, 3 семестры

Аудиторных часов
по учебной дисциплине 248

Всего часов по
учебной дисциплине 516

Форма получения
высшего образования – дневная

Курсы 1, 2
Семестры 1, 2, 3, 4

Лекции 8 часов
Практические (семинарские)
занятия 40 часов

Зачет 2 семестр
Экзамен 4 семестр

Аудиторных часов
по учебной дисциплине 48

Форма получения
высшего образования – заочная

Составили: О.К.Рябцова, кандидат педагогических наук; В.Е.Подлиских,
кандидат биологических наук, Т.В.Дорофеева; О.М.Туровец

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Средства оздоровительной физической культуры», утвержденной 17.06.2014, протокол № 9, регистрационный № УД-107/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)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания учебной дисциплины является подготовка будущего специалиста к выполнению своих профессиональных обязанностей в сфере оздоровительной физической культуры (ОФК).

Задачи учебной дисциплины:

- изучить структуру и содержание занятий по оздоровительной аэробике, аквааэробике, туризму;
- обучить методике проведения занятий современными видами ОФК 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.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Средства 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) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 5) быть способным к критике и самокритике;
- 6) уметь работать в команде;
- 7) пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 8) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 9) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 10) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

физкультурно-оздоровительная деятельность:

- 1) разрабатывать программы и документы планирования занятий в организованных и самостоятельных формах оздоровительной физической культуры;
- 2) проводить и контролировать занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся;
- 3) использовать современные, адекватные поставленным задачам, средства и методы физического воспитания на занятиях оздоровительной физической культурой;
- 4) осуществлять педагогический контроль и оценивать показатели физического состояния занимающихся;
- 5) разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий спортивным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития, в том числе тренажеры, компьютеры, аудиовизуальную технику;
- 6) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 7) организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;
- 8) обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- 9) использовать приемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- 10) осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

педагогическая:

- 11) планировать уроки физической культуры, учебно-тренировочные и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности занимающихся;
- 12) проводить учебную, воспитательную, массовую, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учащейся молодежью;
- 13) внедрять современные подходы к рациональному построению и организации урока физической культуры, учебно-тренировочных и других форм занятий;
- 14) осуществлять контроль за результатами учебно-воспитательного процесса;
- 15) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 16) формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- 17) воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

организационно-управленческая:

- 18) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 19) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 20) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;
- 21) анализировать и оценивать собранные данные;
- 22) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 23) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 24) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 25) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 26) принимать управленческие решения.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- оздоровительное действие физических упражнений систем оздоровительной аэробики, аквааэробики;
- закономерности построения оздоровительной тренировки в оздоровительной аэробике, аквааэробике;
- закономерности построения тренировочного процесса в туризме;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в оздоровительной аэробике, аквааэробике, туризме;
- основы топографии, приемы ориентирования, принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов;
- правила соревнований по туристско-прикладному многоборью;

уметь:

- программировать и планировать занятия оздоровительной аэробикой, аквааэробикой, туризмом;
- нормировать физические нагрузки и осуществлять оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического состояния занимающихся в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры;
- преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой, работать с картой и компасом (определять масштаб карты, читать карту, определять направление и измерять расстояние), выполнять транспортировку пострадавшего в туристском походе;

владеть:

- техникой выполнения двигательных действий различных видов оздоровительной физической культуры: оздоровительной аэробики, аквааэробики, туризма;
- методикой проведения занятий современными видами оздоровительной физической культуры с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности.

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

№ п/п	Наименование учебной дисциплины	Раздел, тема
1	2	3
1.	Спортивно-педагогическое совершенствование	<p>Раздел I. Общие основы теории оздоровительной аэробики Тема 1. История и тенденции развития оздоровительной аэробики Тема 3. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой Тема 5. Требования к технике безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой Раздел II. Физическая и техническая подготовка Тема 6. Базовая аэробика Тема 7. Силовая аэробика Тема 9. Фанк Тема 10. Латина Тема 13. Стретчинг Раздел III. Учебная практика Тема 14. Базовые шаги и их сочетание с музыкой</p>
2.	Спортивно-педагогическое совершенствование	<p>Раздел I. Основы туристской техники Тема 1. Понятие «техника туризма». Классификация техники туризма Тема 2. Требования к технике безопасности при занятиях</p>

1	2	3
		<p>туризмом и проведении туристских соревнований</p> <p>Тема 3. Основы техники передвижения и страховки на классифицированных участках туристического маршрута и туристских соревнованиях</p> <p>Раздел II. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе</p> <p>Тема 4. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска</p> <p>Тема 5. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях и при проведении туристских соревнований</p> <p>Тема 6. Основы техники транспортировки пострадавшего</p> <p>Раздел V. Организация и проведение соревнований по туристско-прикладным многоборьям</p> <p>Тема 17. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям и классификация дистанций туристско-прикладных многоборий</p> <p>Тема 18. Основы планирования дистанций туристских соревнований</p> <p>Тема 19. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований</p> <p>Тема 20. Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований</p> <p>Тема 21. Контрольные соревнования по туристско-прикладному многоборью</p>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

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
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1						
	Содержательный модуль 1 (СМ-1) Оздоровительная аэробика						
М-1	Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры	8	52	14			
1	История возникновения и развития оздоровительной аэробики 1.1 Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика». 1.2 История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. 1.3 Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. 1.4 Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой	2			Компьютерная презентация № 1	[4] [16]	
2	Виды и разновидности оздоровительной аэробики 2.1 Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. 2.2 Классификация оздоровительной аэробики. 2.3 Виды и разновидности оздоровительной аэробики: базовая аэробика, аэробика с использованием оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайклинг), танцевальная аэробика (фанк-аэробика, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота, ирландские танцы, зумба), аэробика с элементами боевых видов	2	4	2	Компьютерная презентация № 2	[4] [14] [16]	Реферат

1	2	3	4	5	6	7	8
	спорта и единоборств (бокс-аэробика, ки-бо, тай-бо, каратэ-аэробика, капоэйра), аэробика с элементами восточных оздоровительных систем (йога-аэробика, пилатес, ушу), аквааэробика, силовая аэробика, стретчинг						
3	Построение занятий оздоровительной аэробикой 3.1 Базовые и силовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики, упражнения на восстановление, стретчинг. 3.2 Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части. 3.3 Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий по оздоровительной аэробике, варианты ее построения	4			Компьютерная презентация № 3	[4] [5] [6] [7] [16]	
4	Содержание занятий оздоровительной аэробикой 4.1 Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). 4.2 Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. Базовое положение рук. 4.3 Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. 4.4 Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета. 4.5 Силовые упражнения и техника их выполнения. 4.6 Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха). 4.7 Статические, динамические и статодинамические двигательные действия. 4.8 Составление комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи) и без него		26	4		[1] [4] [14] [16]	Практическое выполнение занятия
5	Структура занятий оздоровительной аэробикой 5.1 Структура занятий оздоровительной аэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. 5.2 Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.		16	4		[4] [5] [6] [7]	Практическое выполнение занятия

1	2	3	4	5	6	7	8
	5.3 Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач. 5.4 Проведение занятий по оздоровительной аэробике. 5.5 Жестикуляция как метод управления группой						
6	Методы хореографии 6.1 Методы хореографии: структурный (блоковой и бейс хореографии) и свободный (фристайл), их характеристика. 6.2 Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике		2	2		[4] [14] [16]	Практическое выполнение занания
7	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся 7.1 Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. 7.2 Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. 7.3 Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой		2	2	Компьютерная презентация № 4	[4] [7] [11] [14]	Практическое выполнение занания
М-К₁	Контроль успеваемости по СМ-1 «Оздоровительная аэробика» Контроль осуществляется по форме разработки комплексов физических упражнений и составления планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся оздоровительной аэробикой, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий)		2				
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2							
Содержательный модуль 2 (СМ-2)							
Аквааэробика							
М-2	Аквааэробика как вид оздоровительной аэробики	8	72				
8	Содержательно-технологические особенности занятий аквааэробикой 8.1 Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше. 8.2 Воздействие силы выталкивания, сопротивления и гидростатического	2				[8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>давления воды на организм занимающихся.</p> <p>8.3 Использование поступательных движений для удержания равновесия, неподвижного положения тела и удержание его на плаву в глубокой воде, для возвращения в вертикальное положение тела при потере равновесия во время занятий.</p> <p>8.4 Требования к технике безопасности на занятиях аквааэробикой</p>				Компьютерная презентация № 5	[14]	
9	<p>Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека</p> <p>9.1 Влияние физических упражнений аквааэробики на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся.</p> <p>9.2 Развитие физических качеств средствами аквааэробики</p>	2			Компьютерная презентация №6	[8] [9] [11] [16]	
10	<p>Виды и разновидности аквааэробики</p> <p>10.1 Виды и разновидности аквааэробики: классическая аквааэробика, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-каллиланетикс, аква-тай, аква-нудлс, силовые занятия в воде</p>	2	10		Компьютерная презентация №7	[8] [9]	Практическое выполнение занания
11	<p>Структура и содержание занятий аквааэробикой</p> <p>11.1 Структура занятий аквааэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.</p> <p>11.2 Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.</p> <p>11.3 Построение занятий по аквааэробике в зависимости от поставленных педагогических задач.</p> <p>11.4 Проведение занятий по аквааэробике</p>	2	10		Компьютерная презентация №8	[5] [6] [7] [8] [9]	Практическое выполнение занания
12	<p>Особенности проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде</p> <p>12.1 Особенности методики проведения занятий в мелкой, средней и глубокой воде.</p> <p>12.2 Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности</p>		24			[8] [9]	Практическое выполнение занания

1	2	3	4	5	6	7	8
13	<p>Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности</p> <p>13.1 Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми.</p> <p>13.2 Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.</p> <p>13.3 Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой</p>		26			[5] [6] [7] [8] [9]	Практическое выполнение занятия
М-К ₂	<p>Контроль успеваемости по СМ-2 «Аквааэробика»</p> <p>Контроль осуществляется по форме разработки комплексов физических упражнений и составления планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся аквааэробикой, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий)</p>		2				
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3							
Содержательный модуль 3 (СМ-3)							
Туризм							
М-3	Туристская подготовка в спортивно-оздоровительном туризме	6	42	8			
14	<p>Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма</p> <p>14.1 Определение понятий: «путешествие», «туризм», «рекреация».</p> <p>14.2 Отличительные признаки туристских путешествий.</p> <p>14.3 Классификация туристских мероприятий</p>	2			Компьютерная презентация №9	[13] [15] [17] [18]	
15	<p>Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь</p> <p>15.1 Содержание, виды и формы рекреационного туризма.</p> <p>15.2 Содержание видов спорта, образующих подсистему спортивного туризма</p>	2			Компьютерная презентация №10	[13] [15] [17] [18]	Опрос
16	<p>Понятие «туристский поход». Классификация, содержание оздоровительных и спортивных походов</p> <p>16.1 Поход, как разновидность путешествия; классификация туристских</p>	2				[2] [13] [15]	

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>походов.</p> <p>16.2 Цели и содержание спортивных походов.</p> <p>16.3 Содержание рекреационно-познавательных и оздоровительных походов</p>				Компьютерная презентация № 11	[17] [18] [19]	
17	<p>Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов</p> <p>17.1 Понятие «экологический туризм» и принципы экологического туризма.</p> <p>17.2 Характеристика экологического похода, как формы рекреационного туризма</p> <p>17.3 Понятие «краеведение»; средства и формы туристского краеведения.</p> <p>17.4 Цели и задачи краеведческого похода со школьниками.</p> <p>17.5 Особенности маршрута краеведческого похода; объекты краеведения</p>		2		Компьютерная презентация № 12	[2] [13] [15] [17] [18]	Опрос
18	<p>Понятие «техника туризма». Классификация техники и тактики туризма</p> <p>18.1 Определение техники туризма, технические средства и приемы (способы) решения туристских задач.</p> <p>18.2 Классификация техники и тактики туризма</p>		2		Компьютерная презентация № 13	[2] [13] [15] [17] [18]	
19	<p>Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута</p> <p>19.1 Понятие «классифицированные естественные препятствия» маршрута туристского похода.</p> <p>19.2 Сущность и классификация туристской техники передвижения.</p> <p>19.3 Классификация техники страховки в горно-пешеходном и лыжном туризме.</p> <p>19.4 Средства и приемы (способы страховки).</p> <p>19.5 Техника вязки узлов для связывания веревок, для привязывания веревки к опоре и вспомогательных узлов.</p> <p>19.6 Техника передвижения по склону с самостраховкой на вертикальных и горизонтальных перилах.</p> <p>19.7 Техника натяжения веревки системой полиспаста</p> <p>19.8 Техника организации переправы через водное препятствие (навесная переправа)</p>		10		Компьютерная презентация №14 Туристское снаряжение	[2] [13] [15] [17] [18] [19]	Контрольные задания

1	2	3	4	5	6	7	8
20	Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях 20.1 Техника транспортировки пострадавшего на бухте веревки. 20.2 Техника вязки носилок в походных условиях. 20.3 Техника транспортировки пострадавшего на вязаных носилках		4		Туристское снаряжение	[13] [15] [17] [18]	Контрольные задания
21	Методические основы организации туристских походов 21.1 Выбор района путешествия; понятие туристского потенциала района путешествия. 21.2 Определение целевых объектов посещения. 21.3 Определение мест организации биваков. 21.4 Методика разработки нитки маршрута рекреационно-познавательного похода. 21.5 Понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания туристов». 21.6 Требования, предъявляемые к походным продуктам питания. 21.7 Методика разработки продуктовой раскладки. 21.8 Классификация походного снаряжения. 21.9 Требования, предъявляемые к походному снаряжению. 21.10 Методика выбора личного и группового снаряжения для проведения оздоровительного похода в условиях Беларуси. 21.11 Требования, предъявляемые к руководителям и участникам туристских походов. Распределение обязанностей в группе. 21.12 Планирование уровня физической нагрузки для участников походов и способы ее контроля. 21.13 Гигиена туристов в походных условиях. 21.14 Маршрутный лист и маршрутная книжка похода; порядок их оформления. 21.15 Содержание отчета о походе		8	4	Компьютерная презентация № 15 Бланки маршрутных листов	[2] [13] [15] [17] [18] [19]	Контрольные задания
22	Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ 22.1 Неблагоприятные факторы внешней среды, определяющие требования к жизнеобеспечению. 22.2 Техника организации ночлега туристов в природных условиях. 22.3 Техника приготовления горячего питания в походе		2		Туристское снаряжение	[2] [13] [15] [17] [18] [19]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
23	Структура и этапы туристской подготовки 23.1 Структура туристской подготовки. 23.2 Содержание теоретической и специальной подготовки. 23.3 Содержание физической и интегральной подготовки. 23.4 Содержание подготовки туриста в зависимости от этапа подготовки. 23.5 Требования к спортивной (рекреационно-спортивной) квалификации туристов на разных этапах их подготовки		2		Компьютерная презентация №17	[2] [5] [6] [13] [15] [17] [18]	
24	Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска 24.1 Понятия «риск» и «факторы риска». 24.2 Объективные и субъективные факторы риска в спортивном туризме. 24.3 Группы характерных факторов риска		2		Компьютерная презентация №18	[2] [13] [15] [17] [18]	
25	Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях 25.1 Качественный и количественный состав лекарственных средств в походной аптечке. 25.2 Лечебные материалы и инструменты. 25.3 Характерные травмы и заболевания в походных условиях. 25.4 Основы диагностики и оказания первой помощи пострадавшим		2	2	Учебно-методический комплекс	[3] [13] [15] [17] [18]	Контрольное задание
26	Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности 26.1 Определение и задачи топографической подготовки. 26.2 Карта и ее условные знаки (понятие, классификация карт и условных знаков). 26.3 Особенности топографической подготовки в пешеходном туризме. 26.4 Техника чтения карт по условным знакам. 26.5 Техника измерения расстояний с использованием численного и линейного масштаба карты, современных компьютерных программ и приложений. 26.6 Понятия «азимут»; техника измерения направлений движения 26.7 Понятия «географические координаты» и «прямоугольные координаты»		6	2	Компьютерная презентация №19	[2] [12] [15] [17] [18] [19]	Контрольное задание

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>в картографии и цели их измерения.</p> <p>26.8 Понятия «ориентирование на местности» и «техника ориентирования».</p> <p>26.9 Техника ориентирования на местности с использованием технических средств и без технических средств ориентирования.</p> <p>26.10 Техника определения направления движения на местности и движения в заданном направлении.</p> <p>26.11 Техника измерение расстояний на местности.</p> <p>26.12 Техника определения точки стояния и движения с чтением карты</p>						
М-К ₃	<p>Контроль успеваемости по СМ-3 «Туризм»</p> <p>Составленный маршрутный лист оздоровительного туристского похода</p>		2				
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4						
	Содержательный модуль 4 (СМ-4)						
	Туристские соревнования						
М-4	Организация и методика проведения туристских соревнований	4	34				
27	<p>Туристские соревнования и их классификация. Организация и проведение массовых туристских мероприятий</p> <p>27.1 Определение туристских соревнований как особой формы мероприятий в спортивно-оздоровительном туризме.</p> <p>27.2 Классификация туристских соревнований.</p> <p>27.3 Содержание и формы спортивных и рекреационных соревнований туристов.</p> <p>27.4 Содержание комплексной дистанции учебно-контрольных соревнований.</p> <p>27.5 Виды и содержание дистанций туристских соревнований школьников.</p> <p>27.6 Цели и содержание соревнований на туристских слетах.</p> <p>27.7 Цели и содержание рекреационно-спортивных туристских соревнований («мультигонки», корпоративные тренинги)</p>	2	2		Компьютерная презентация №20	[2] [13] [15] [17] [18]	Опрос
28	<p>Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям</p> <p>28.1 Содержание соревнований по ТПМ; группы соревнований.</p> <p>28.2 Виды и классы дистанций ТПМ.</p> <p>28.3 Характеристика дистанций ТПМ</p>	2	2		Компьютерная презентация №20	[2] [13] [15] [17] [18]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
					Схемы дистанций		
29	Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований 29.1 Методика планирования дистанций учебно-контрольных соревнований. 29.2 Методика планирования дистанций рекреационно-спортивных массовых соревнований. 29.3 Методика планирования длинных и коротких дистанций ТПМ (V и IV класса). 29.4 Методика оценки техники преодоления и скорости преодоления технических этапов туристских соревнований. 29.5 Методика определения результатов школьных соревнований и соревнований по ТПМ		2		Схемы дистанций	[2] [13] [15] [17] [18]	Контрольные задания
30	Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований 30.1 Техника преодоления склона с самостраховкой на судейских перилах. 30.2 Техника преодоления склона с взаимной страховкой (подъем, траверс). 30.3 Техника спуска по перильной веревке с командной страховкой. 30.4 Техника переправы через водное препятствие по клади (укладка бревна через преграду, наведение страховочных перил). 30.5 Техника переправы по «веревке с перилами». 30.6 Техника наведения навесной переправы и движения команды по навесной переправе. 30.7 Техника азимутального хода. 30.8 Техника ориентирования в заданном направлении. 30.9 Техника ориентирования по линии, по маркировке		26		Туристское снаряжение	[2] [13] [15] [17] [18]	Контроль техники выполнения этапов
М-К₄	Контроль успеваемости по СМ-4 «Туристские соревнования» Выполнение технических этапов туристских соревнований		2				.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА 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			
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ						
1	2	3	4	5	6	7
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1					
	Содержательный модуль 1 (СМ-1)					
	Оздоровительная аэробика					
М-1	Оздоровительная аэробика как средство оздоровительной физической культуры	4	20			
1	История возникновения и развития оздоровительной аэробики 1.1 Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика». 1.2 История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи. 1.3 Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся. 1.4 Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой	2		Компьютерная презентация № 1	[4] [16]	
2	Виды и разновидности оздоровительной аэробики 2.1 Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики. 2.2 Классификация оздоровительной аэробики. 2.3 Виды и разновидности оздоровительной аэробики: базовая аэробика, аэробика с использованием оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайклинг), танцевальная аэробика (фанк-аэробика, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота, ирландские танцы, зумба), аэробика с элементами боевых видов	2		Компьютерная презентация № 2	[4] [14] [16]	

1	2	3	4	5	6	7
	спорта и единоборств (бокс-аэробика, ки-бо, тай-бо, каратэ-аэробика, капоэйра), аэробика с элементами восточных оздоровительных систем (йога-аэробика, пилатес, ушу), аквааэробика, силовая аэробика, стретчинг					
3	Построение занятий оздоровительной аэробикой 3.1 Базовые и силовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики, упражнения на восстановление, стретчинг. 3.2 Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части. 3.3 Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий по оздоровительной аэробике, варианты ее построения		2	Компьютерная презентация № 3	[4] [5] [6] [7] [16]	
4	Содержание занятий оздоровительной аэробикой 4.1 Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). 4.2 Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. Базовое положение рук. 4.3 Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. 4.4 Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета. 4.5 Силовые упражнения и техника их выполнения. 4.6 Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха). 4.7 Статические, динамические и статодинамические двигательные действия. 4.8 Составление комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи) и без него		10		[1] [4] [14] [16]	Практическое выполнение задания
5	Структура занятий оздоровительной аэробикой 5.1 Структура занятий оздоровительной аэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. 5.2 Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. 5.3 Построение занятий по оздоровительной аэробике в зависимости от поставленных педагогических задач. 5.4 Проведение занятий по оздоровительной аэробике		2		[4] [5] [6] [7]	Практическое выполнение задания

1	2	3	4	5	6	7
	5.5 Жестикуляция как метод управления группой					
6	Методы хореографии 6.1 Методы хореографии: структурный (блоковой и бейс хореографии) и свободный (фристайл), их характеристика. 6.2 Использование различных хореографических методов на занятиях по оздоровительной аэробике		2		[4] [14] [16]	
7	Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся 7.1 Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. 7.2 Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. 7.3 Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой		4	Компьютерная презентация № 4	[4] [7] [11] [14]	
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2					
	Содержательный модуль 2 (СМ-2) Аквааэробика					
М-2	Аквааэробика как вид оздоровительной аэробики	4	20			
8	Содержательно-технологические особенности занятий аквааэробикой 8.1 Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше. 8.2 Воздействие силы выталкивания, сопротивления и гидростатического давления воды на организм занимающихся. 8.3 Использование поступательных движений для удержания равновесия, неподвижного положения тела и удержание его на плаву в глубокой воде, для возвращения в вертикальное положение тела при потере равновесия во время занятий. 8.4 Требования к технике безопасности на занятиях аквааэробикой	2		Компьютерная презентация № 5	[8] [9] [14]	
10	Виды и разновидности аквааэробики 10.1 Виды и разновидности аквааэробики: классическая аквааэробика, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-каллпланетикс, аква-тай, аква-нудлс, силовые занятия в воде	2		Компьютерная презентация №7	[8] [9]	
11	Структура и содержание занятий аквааэробикой 11.1 Структура занятий аквааэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части		6		[5] [6] [7]	Практическое выполнение задания

1	2	3	4	5	6	7
	11.2 Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий. 11.3 Построение занятий по аквааэробике в зависимости от поставленных педагогических задач. 11.4 Проведение занятий по аквааэробике			Компьютерная презентация №8	[8] [9]	
12	Особенности проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде 12.1 Особенности методики проведения занятий в мелкой, средней и глубокой воде. 12.2 Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности		10		[8] [9]	Практическое выполнение задания
13	Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности 13.1 Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми. 13.2 Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности. 13.3 Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой		4		[5] [6] [7] [8] [9]	Практическое выполнение задания

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
2. Вяткин, Л.Д. Туризм и спортивное ориентирование / Л.Д. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов; под ред. Л.Д. Вяткина. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 208 с.
3. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 256 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

10. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
11. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
12. Вяткин, Л.Д. Туризм и спортивное ориентирование / Л.Д. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Просвещение, 2001. – 234 с.
13. Курилова, В.И. Туризм / В.И. Курилова. – М: Физкультура и спорт, 2-е изд., 1998. – 182 с.
14. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 2002. – 232 с.
15. Лысогор, Н.А. Туризм: учебник для высших учебных заведений / Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Просвещение, 1980. – 210 с.
16. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
17. Толстой, Л.А. Туризм: учебник для высших учебных заведений / Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 182 с.
18. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
19. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация № 1. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
2. Компьютерная презентация № 2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики.
3. Компьютерная презентация № 3. Построение занятий оздоровительной аэробикой.
4. Компьютерная презентация № 4. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся.
5. Компьютерная презентация № 5. Содержательно-технологические особенности занятий аквааэробикой.
6. Компьютерная презентация № 6. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека.
7. Компьютерная презентация № 7. Виды и разновидности аквааэробики.
8. Компьютерная презентация № 8. Структура и содержание занятий аквааэробикой.
9. Компьютерная презентация № 9. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма.
10. Компьютерная презентация № 10. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь.
11. Компьютерная презентация № 11. Понятие «туристский поход». Классификация, содержание оздоровительных и спортивных походов.
12. Компьютерная презентация № 12. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов.
13. Компьютерная презентация № 13. Понятие «техника туризма». Классификация техники и тактики туризма.
14. Компьютерная презентация № 14. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.
15. Компьютерная презентация № 15. Методические основы организации туристских походов.
16. Компьютерная презентация № 16. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ.
17. Компьютерная презентация № 17. Структура и этапы туристской подготовки.
18. Компьютерная презентация № 18. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска.
19. Компьютерная презентация № 19. Топографическая подготовка и техника ориентирования на местности.
20. Компьютерная презентация № 20. Туристские соревнования и их классификация. Организация и проведение массовых туристских мероприятий.
21. Компьютерная презентация № 21. Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям.

**ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ
СТУДЕНТАМИ 1 КУРСА ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ
ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование темы
Тема 2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики
Тема 3. Построение занятий оздоровительной аэробикой
Тема 4. Содержание занятий оздоровительной аэробикой
Тема 5. Структура занятий оздоровительной аэробикой
Тема 6. Методы хореографии
Тема 7. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся

**ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ
СТУДЕНТАМИ 2 КУРСА ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ
ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование темы
Тема 9. Теоретические основы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на организм человека
Тема 10. Виды и разновидности аквааэробики
Тема 11. Структура и содержание занятий аквааэробикой
Тема 12. Особенности проведения занятий аквааэробикой в мелкой, средней и глубокой воде
Тема 13. Организация и методика проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности

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. Спортивно-педагогическое совершенствование	ОФК	Нет	

Зав.кафедрой ОФК
17.06.2014

О.К.Рябцова