

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ОФКиТ

Н.М.Машарская

Регистрационный № 07-03-457 /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

Курс 3
Семестры 5, 6

Лекции 14 часов
Практические (семинарские)
занятия 120 часов

Зачет 5 семестр
Экзамен 6 семестр

Аудиторных часов
по учебной дисциплине 134

Всего часов по
учебной дисциплине 292

Форма получения
высшего образования – дневная

Составили: О.К.Рябцова, кандидат педагогических наук, доцент;
Д.В.Жамойдин, кандидат педагогических наук; В.Е.Подлиских, кандидат биологических наук; О.М.Туровец

Курс 3
Семестры 5, 6

Лекции 4 часа
Практические (семинарские)
занятия 26 часов

Зачет 6 семестр
Экзамен 5 семестр

Аудиторных часов
по учебной дисциплине 30

Форма получения
высшего образования – заочная

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

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)

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 туризму, спортивному ориентированию, йоге;

– 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 туризмом, спортивным ориентированием, йогой.

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 йоги;
- закономерности построения оздоровительной тренировки в йоге;
- закономерности построения тренировочного процесса в туризме, спортивном ориентировании;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спортивном ориентировании, туризме, йоге;
- основы топографии, приемы ориентирования, принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов;
- правила соревнований по туристско-прикладному многоборью, спортивному ориентированию;

уметь:

- программировать и планировать занятия спортивным ориентированием, туризмом, йогой;
- 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: спортивного ориентирования, туризма, йоги;
- 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	Раздел I. Основы туристской техники Тема 1. Понятие «техника туризма». Классификация техники туризма Тема 2. Требования к технике безопасности при занятиях туризмом и проведении туристских соревнований Тема 3. Основы техники передвижения и страховки на классифицированных участках туристического маршрута и туристских соревнованиях Раздел II. Обеспечение безопасности и оказание доврачебной помощи в туристском походе Тема 4. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска Тема 5. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях и при проведении туристских соревнований Тема 6. Основы техники транспортировки пострадавшего

1	2	3
		<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>

**3. 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 5						
	Содержательный модуль 5 (СМ-5) Спортивное ориентирование						
М-3	Теоретико-методические основы спортивного ориентирования	6	20				
31	Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры 31.1 История и современные тенденции развития спортивного ориентирования. 31.2 Оздоровительная направленность, виды и связь спортивного ориентирования с другими видами спорта. 31.3 Техника безопасности при проведении занятий на улице, в лесных массивах, при работе со снаряжением	2			Компьютерная презентация №1	[1] [2] [7] [8] [10] [22]	
32	Особенности работы с компасом 32.1 Работа с компасом. 32.2 Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. 32.3 Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований	2			Компьютерная презентация №2	[1] [2] [7] [8] [22]	

1	2	3	4	5	6	7	8
33	<p>Особенности работы с картой</p> <p>33.1 Способы ориентирования, чтение спортивной карты и ее масштабы.</p> <p>33.2 Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту на местности.</p> <p>33.3 Измерение расстояний по карте и на местности. Измерение длины среднего шага.</p> <p>33.4 Условные знаки спортивных карт и условные знаки легенды.</p> <p>33.5 Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах.</p> <p>33.6 Ориентирование и движение по рельефу местности</p>	2	2		Компьютерная презентация №3	[1] [2] [7] [8] [22] [25]	Контроль-ные задания
34	<p>Основные технические приемы ориентирования на местности</p> <p>34.1 Непрерывное чтение карты.</p> <p>34.2 Выбор вариантов пути движения до контрольных пунктов (КП) и определение оптимального маршрута движения.</p> <p>34.3 «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования.</p> <p>34.4 Способы отметки на КП.</p> <p>34.5 Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований</p>		2		Спортивные карты, компас, КП	[1] [2] [7] [8] [22] [25]	Контроль-ные задания
35	<p>Прохождение дистанций с движением по азимуту, по рельефу. Комбинированное движение</p> <p>35.1 Прохождение дистанции с движением по азимуту, по рельефу.</p> <p>35.2 Прохождение дистанции с комбинированным движением в заданном направлении.</p> <p>35.3 Оборудование старта и финиша.</p> <p>35.4 Установка, оборудование и легенды КП на местности</p>		4		Спортивные карты, компас, КП	[1] [2] [7] [8] [22] [25]	Контроль-ные задания
36	<p>Прохождение дистанций по выбору и маркированной трассе</p> <p>6.1. Прохождение дистанции ориентирования по выбору.</p> <p>6.2. Выбор оптимального пути движения.</p> <p>6.3. Прохождение дистанции по маркированной трассе</p>		4		Спортивные карты, компас, КП	[1] [2] [7] [8] [22] [25]	Контроль-ные задания

1	2	3	4	5	6	7	8
37	Правила и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию 37.1 Разновидности, правила, условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности. 37.2 Положение о соревнованиях. 37.3 Права и обязанности судей соревнований		2		Компьютерная презентация №4	[1] [2] [7] [8] [22] [25]	Опрос
38	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию 38.1 Подготовка мест соревнований, трассы и расстановка КП. 38.2 Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в лесном массиве		4		Спортивные карты, компас, КП, разметка старта и финиша	[1] [2] [7] [8] [22] [25]	Контрольные задания
М-К₅	Контроль успеваемости по СМ-5 «Спортивное ориентирование» Практические задания по организации и проведению соревнований по спортивному ориентированию		2				
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 6						
	Содержательный модуль 6 (СМ-6) Хатха-йога						
М-6	Хатха-йога как восточная оздоровительная система	8	82	18			
39	Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога 39.1 История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги. 39.2 Понятия «йога» и «хатха-йога». Воздействие хатха-йоги на организм человека. 39.3 Хатха-йога как средство оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения. 39.4 Школы и направления хатха-йоги. 39.5 Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой. 39.6 Голодание – профилактическое средство очищения организма. 39.7 Сыроедение как практика оздоровления йогов	4			Компьютерная презентация № 22	[4] [9] [17] [18] [19] [21] [27]	
40	Техника выполнения упражнений хатха-йоги 40.1 Техника выполнения упражнений в движении («виньясы»), статических поз («асаны»), релаксационных упражнений («шавасана»), сочетания дыхания	4			Компьютерная презентация № 23	[3] [4] [9]	Реферат

1	2	3	4	5	6	7	8
	с движением 40.2 Противопоказания к занятиям хатха-йогой, возрастные ограничения для занятий. 40.3 Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, упражнений, вызывающих натуживание. 40.4 Оказание первой медицинской помощи. 40.5 Санитарно-гигиенические требования к инвентарю, одежде и обуви					[11] [17] [18] [19] [21] [27]	
41	Методика обучения выполнению дыхательных упражнений хатха-йоги 41.1 Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания. 41.2 Основы техники дыхательных упражнений хатха-йоги		14	2		[17] [18] [20]	Выполнение упражнений
42	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме 42.1 Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания. 43.2 Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении		8	4	Видеофильм № 1, 2	[12] [13] [14] [15]	План-конспект занятий
43	Методика обучения выполнению физических упражнений хатха-йоги, применяемых в статическом режиме 43.1 Обучение, закрепление и совершенствование техники статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). 43.2 Перевернутые (антиортостатические) позы		14	2	Видеофильм № 1, 2	[5] [6] [9]	План-конспект занятий, выполнение упражнений
44	Техника сочетания дыхания с движением 44.1 Обучение, закрепление и совершенствование техники сочетания дыхания с движением при выполнении упражнений в динамическом и статическом режимах. 44.2 Подбор и последовательность выполнения дыхательных упражнений и движений хатха-йоги на этапах формирования двигательных умений и навыков		12	4		[4] [9] [17] [18] [19] [21] [27]	План-конспект занятий, выполнение комплексов упражнений
45	Техника релаксационных упражнений 45.1 Упражнения хатха-йоги, применяемые для локально-региональной и		14	2		[4] [9]	Выполнение

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>общей релаксации организма. 45.2 Обучение технике релаксации. 45.3 Самовнушение, идеомоторная тренировка и аутотренинг</p>					[17] [18] [19] [21] [27]	комплексов упражнений
46	<p>Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги 46.1 Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий: подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; основная часть – комплексы динамических, статических и стато-динамических упражнений; заключительная часть – упражнения для релаксации</p>		18	4	Видеофильм № 1, 2	[4] [9] [17] [18] [19] [21] [27]	План- конспекты занятий, самостоя- тельное проведение занятия
М-К₆	<p>Контроль успеваемости по СМ-6 «Хатха-йога» Контроль осуществляется по форме разработки комплексов динамических, статических, стато-динамических упражнений и составления планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся хатха-йогой, практических заданий (проверка овладения студентом методикой обучения двигательным действиям, проверка демонстрации техники выполнения двигательных действий)</p>		2				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
ЗАОЧНАЯ 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 3						
	Содержательный модуль 3 (СМ-3) Туризм						
М-3	Туристская подготовка в спортивно-оздоровительном туризме	4	18				
14	Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма 14.1 Определение понятий: «путешествие», «туризм», «рекреация». 14.2 Отличительные признаки туристских путешествий. 14.3 Классификация туристских мероприятий	2			Компьютерная презентация №9	[7] [24] [26] [28]	
16	Понятие «туристский поход». Классификация, содержание оздоровительных и спортивных походов 16.1 Поход, как разновидность путешествия; классификация туристских походов. 16.2 Цели и содержание спортивных походов. 16.3 Содержание, виды и формы рекреационно-познавательных и оздоровительных походов	2			Компьютерная презентация №11	[7] [24] [26] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8
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	[7] [24] [26] [28]	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	[7] [24] [26] [28]	
21	<p>Методические основы организации туристских походов</p> <p>21.1 Выбор района путешествия; понятие туристского потенциала района путешествия.</p> <p>21.2 Определение целевых объектов посещения.</p> <p>21.3 Определение мест организации биваков.</p> <p>21.4 Методика разработки нитки маршрута рекреационно-познавательного похода</p> <p>21.5 Понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания туристов».</p> <p>21.6 Требования, предъявляемые к походным продуктам питания.</p> <p>21.7 Методика разработки продуктовой раскладки</p> <p>21.8 Классификация походного снаряжения.</p> <p>21.9 Требования, предъявляемые к походному снаряжению.</p> <p>21.10 Методика выбора личного и группового снаряжения для проведения оздоровительного похода в условиях Республики Беларусь.</p> <p>21.11 Требования, предъявляемые к руководителям и участникам туристских походов. Распределение обязанностей в группе</p> <p>21.12 Планирование уровня физической нагрузки для участников походов и способы ее контроля</p>		6		Компьютерная презентация №15, правила проведения туристских походов, бланк маршрутных листов	[7] [24] [26] [28]	Контрольные задания

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>21.13 Гигиена туристов в походных условиях</p> <p>21.14 Маршрутный лист и маршрутная книжка похода; порядок их оформления.</p> <p>21.15. Содержание отчета о походе</p>						
25	<p>Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой доврачебной помощи в походных условиях</p> <p>25.1 Качественный и количественный состав лекарственных средств в походной аптечке.</p> <p>25.2 Лечебные материалы и инструменты</p> <p>25.3 Характерные травмы и заболевания в походных условиях.</p> <p>25.4 Основы диагностики и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим</p>		2		Демонстрационные материалы	[7] [10] [24] [28]	Контрольные задания
26	<p>Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности</p> <p>26.1 Определение и задачи топографической подготовки.</p> <p>26.2 Карта и ее условные знаки (понятие, классификация карт и условных знаков).</p> <p>26.3 Особенности топографической подготовки в пешеходном туризме.</p> <p>26.4 Техника чтения карт по условным знакам.</p> <p>26.5 Техника измерения расстояний с использованием численного и линейного масштаба карты, современных компьютерных программ и приложений.</p> <p>26.6 Понятия «азимут»; техника измерения направлений движения.</p> <p>26.7 Понятия «географические координаты» и «прямоугольные координаты» 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 измерения расстояний на местности.</p> <p>26.12 Техника определения точки стояния и движения с чтением карты</p>		4		Компьютерная презентация № 19, инвентарь для практических действий	[2] [7] [8] [10] [24] [26] [28]	Контрольные задания

1	2	3	4	5	6	7	8
М-К₃	Контроль успеваемости по СМ-3 «Туризм» Составленный маршрутный лист оздоровительного туристского похода		2				
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4						
	Содержательный модуль 4 (СМ-4) Туристские соревнования						
М-4	Организация и методика проведения туристских соревнований		8				
27	Туристские соревнования и их классификация. Организация и проведение массовых туристских мероприятий 27.1 Определение туристских соревнований как особой формы мероприятий в спортивно-оздоровительном туризме. 27.2 Классификация туристских соревнований. 27.3 Содержание и формы спортивных и рекреационных соревнований туристов. 27.4 Содержание комплексной дистанции учебно-контрольных соревнований. 27.5 Виды и содержание дистанций туристских соревнований школьников. 27.6 Цели и содержание соревнований на туристских слетах. 27.7 Цели и содержание рекреационно-спортивных туристских соревнований («мультигонки», корпоративные тренинги)		2		Компьютерная презентация № 20, схемы дистанций туристских соревнований	[7] [24] [26] [28]	
28	Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям 28.1 Содержание соревнований по ТПМ; группы соревнований. 28.2 Виды и классы дистанций ТПМ. 28.3 Характеристика дистанций ТПМ 28.4 Методика планирования дистанций и оценки техники преодоления технических этапов рекреационно-спортивных массовых соревнований		2		компьютерная презентация №21, схемы дистанций	[7] [24] [26] [28]	Опрос
30	Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований 30.1 Техника преодоления склона с самостраховкой на судейских перилах. 30.2 Техника переправы по «веревке с перилами». 30.3 Техника наведения навесной переправы и движения команды по навесной переправе		2		Снаряжение для оборудования и преодоления этапов	[2] [7] [8] [10] [24]	Контроль техники выполнения этапов

1	2	3	4	5	6	7	8
	30.4 Техника азимутального хода. 30.5 Техника ориентирования в заданном направлении				туристских соревнований	[26] [28]	
М-К₄	Контроль успеваемости по СМ-4 «Туристские соревнования» Выполнение технических этапов туристских соревнований		2				

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

1. Акимов, В.Г. Подготовка спортсмена ориентировщика / В.Г. Акимов. – М.: Физкультура и спорт, 2-е изд., 1987. – 176 с.
2. Акимов, В.Г. Спортивное ориентирование / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов. – Минск: БГУ. – 1977. – 96 с.
3. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
4. Антонович, С.И. Тренировочный дневник-справочник: бодибилдинг, фитнес, силовые виды спорта, йога, единоборства: для мужчин и женщин любого уровня подготовки. / С.И. Антонович. – [1-е изд., стер.]. – Минск: АС Медиа Грант, 2013. – 366 с.: ил. – (Фитнес&Бодибилдинг).
5. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 139 с.: ил.
6. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учеб. пособие / С.Н. Власенко. – Минск: АФВиС РБ, 1992. – 99 с.
7. 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.
8. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 124 с.
9. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 319 с.
10. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 256 с.
11. Лонг, Р. Ключевые мышцы йоги: руководство по функциональной анатомии йоги / Р. Лонг; [пер. с англ.]. – Минск: Попурри, 2013. – 238 с.: ил.
12. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. 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.
14. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
15. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич.– 2003. – 391 с.
16. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учеб.-метод. пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 111 с.: ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

17. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
18. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М.: АСТ, 2006. – 62 с.

19. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
20. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогогалатес / С.Вейдер. – М.: ЭКСМО, 2008. – 263 с.
21. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
22. Вяткин, Л.Д. Туризм и спортивное ориентирование / Л.Д. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Просвещение, 2001. – 234 с.
23. Зубович, С.О. Первые шаги в ориентировании / С.О. Зубович. – Минск: Просвещение, 1990. – 142 с.
24. Курилова, В.И. Туризм / В.И. Курилова. – М: Физкультура и спорт, 2-е изд., 1998. – 182 с.
25. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 182 с.
26. Лысогор, Н.А. Туризм: учебник для высших учебных заведений / Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Просвещение, 1980. – 210 с.
27. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
28. Толстой, Л.А. Туризм: учебник для высших учебных заведений / Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 182 с.

ПЕРЕЧНИ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. Содержание занятий хатха-йогой.
2. Структура занятий хатха-йогой.
3. Разработка комплексов динамических упражнений хатха-йоги.
4. Разработка комплексов статических упражнений хатха-йоги.
5. Разработка комплексов стато-динамических упражнений хатха-йоги.
6. Составление планов-конспектов занятий для различного контингента занимающихся хатха-йогой.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. История развития йоги.
2. Основные направления и философия йоги как совокупности различных духовных, психических и физических практик.
3. Сущность, принципы и методы йоги как разновидности фитнеса.
4. Школы и направления хатха-йоги.
5. Голодание – профилактическое средство очищения организма.
6. Особенности питания при занятиях хатха-йогой.
7. Использование оздоровительных систем для восстановления равновесия организма, усиления защитных сил, повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.
8. Ступени йоги: ямы, ниямы, асаны, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.
9. Дыхательные упражнения и элементы психорегуляции при занятиях хатха-йогой.
10. Влияние йоги на психическое и физическое состояние организма.
11. Сущность, происхождение и разновидности йоги, рекомендации и ограничения для занятий.
12. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йогой, возрастные ограничения для занятий.

13. Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, упражнений, вызывающих натуживание.

14. Санитарно-гигиенические требования к инвентарю, одежде и обуви при занятиях хатха-йогой.

ТЕМАТИКА ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Определение азимута движения по карте.
2. Измерение расстояний по карте и на местности.
3. Выбор вариантов пути движения до контрольных пунктов (КП) и определение оптимального маршрута движения.
4. Прохождение дистанции с движением по азимуту, по рельефу.
5. Прохождение дистанции с комбинированным движением в заданном направлении.
6. Прохождение дистанции ориентирования по выбору.
7. Прохождение дистанции по маркированной трассе.
8. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в лесном массиве.
9. Разработка маршрута, плана-графика похода.
10. Составление раскладки питания и снаряжения для оздоровительного похода.
11. Диагностика и оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.
12. Определение направления движения на местности и движения в заданном направлении по топографической карте.
13. Выполнение техники преодоления склона с самостраховкой на судейских перилах.
14. Выполнение техники переправы по «веревке с перилами».
15. Выполнение техники наведения навесной переправы и движения команды по навесной переправе.
16. Выполнение техники азимутального хода.
17. Выполнение техники ориентирования в заданном направлении.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация № 9. Основные понятия сферы туризма. Классификация туризма.
2. Компьютерная презентация № 10. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь.
3. Компьютерная презентация № 11. Понятие «туристский поход». Классификация, содержание оздоровительных и спортивных походов.
4. Компьютерная презентация № 12. Понятия «экологический туризм» и «краеведение». Характеристика экологических и краеведческих туристских походов.
5. Компьютерная презентация № 13. Понятие «техника туризма». Классификация техники и тактики туризма.
6. Компьютерная презентация № 14. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута.
7. Компьютерная презентация № 15. Методические основы организации туристских походов.
8. Компьютерная презентация № 16. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ.
9. Компьютерная презентация № 17. Структура и этапы туристской подготовки.
10. Компьютерная презентация № 18. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска.

11. Компьютерная презентация № 19. Топографическая подготовка и техника ориентирования на местности.
12. Компьютерная презентация № 20. Туристские соревнования и их классификация. Организация и проведение массовых туристских мероприятий.
13. Компьютерная презентация № 21. Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям.
14. Компьютерная презентация № 22. Общая характеристика восточной оздоровительной системы хатха-йога.
15. Компьютерная презентация № 23. Техника выполнения упражнений хатха-йоги.
16. Видеофильм № 1. Йога-прадипика.
17. Видеофильм № 2. Йога для начинающих, йога для подготовленных.

**ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ
СТУДЕНТАМИ 3 КУРСА ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ
ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование темы
Тема 15. Содержание и формы спортивно-оздоровительной туристской деятельности в Республике Беларусь
Тема 19. Основы туристской техники передвижения и страховки на классифицированных участках маршрута
Тема 20. Основы техники транспортировки пострадавшего в походных условиях
Тема 21. Методические основы организации туристских походов
Тема 22. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде и техника бивачных работ
Тема 23. Структура и этапы туристской подготовки
Тема 24. Определение риска в туристской деятельности; объективные и субъективные факторы риска помощи в походных условиях
Тема 25. Методика комплектования медицинской аптечки и основы оказания первой (доврачебной) помощи в походных условиях
Тема 26. Топографическая подготовка туриста и техника ориентирования на местности
Тема 28. Содержание соревнований и классификация дистанций по туристско-прикладным многоборьям
Тема 29. Основы планирования дистанций туристских соревнований. Методика судейства и определения результатов туристских соревнований
Тема 30. Техника преодоления этапов и дистанций туристских соревнований

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	Программу учебной практики – утвердить, протокол № 13 от 18.06.2015

Зав.кафедрой ОФК
17.06.2015

А.Г.Фурманов