

# ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## 2 КУРС

### Содержательный модуль 1 (СМ-1)

#### Основы оздоровительной физической культуры

1. Характеристика социального явления «здоровый образ жизни» и его основные компоненты. Форма контроля – реферат.

### Содержательный модуль 2 (СМ-2)

#### Организация и управление оздоровительной физической культурой

1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Форма контроля – устный опрос.

## 3 КУРС

### Содержательный модуль 5 (СМ-5)

#### Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры

1. Алгоритм составления фитнес-программ – устный опрос.

2. Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий – разработка фитнес-программ:

– составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: нормализация весоростового индекса;

– составить фитнес-программу на две недели для девушки 18 лет. Цель занятий: удовлетворение коммуникативных потребностей;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 45 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 55 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: участие в соревнованиях по бодибилдингу;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 30 лет. Цель занятий: снижение массы тела;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием;

– составить фитнес-программу на две недели для женщины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата;

– составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости;

- составить фитнес-программу на две недели для мужчины 35 лет. Цель занятий: повышение собственно-силовых способностей;
- составить фитнес-программу на две недели для мужчины 30 лет. Цель занятий: наращивание мышечной массы;
- составить фитнес-программу на две недели для мужчины 50 лет. Цель занятий: поддержание физической работоспособности;
- составить фитнес-программу на две недели для мужчины 60 лет. Цель занятий: повышение двигательной активности;
- составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение силовой выносливости;
- составить фитнес-программу на две недели для мужчины 40 лет. Цель занятий: повышение аэробных возможностей в процессе занятий оздоровительным плаванием;
- составить фитнес-программу на две недели для мужчины 25 лет. Цель занятий: укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Оценка эффективности фитнес-программ – практическое задание.

## **4 КУРС**

### **Содержательный модуль 7 (СМ-7)**

#### **Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры**

1. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений по месту работы, жительства и отдыха населения – реферат.

### **Содержательный модуль 8 (СМ-8)**

#### **Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха**

1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства – устный опрос.
2. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха – доклад.

### **Содержательный модуль 9 (СМ-9)**

#### **Рекреационные ресурсы в сфере оздоровительной физической культуры и туризма**

1. Природные рекреационные ресурсы – устный опрос.
2. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм – устный опрос.
3. Рекреационные ресурсы Республики Беларусь. Развитие туризма в Республике Беларусь – устный опрос.

### **Содержательный модуль 10 (СМ-10)**

#### **Производственная физическая культура**

1. Организация работы в клубах по физической культуре и спорту промышленных предприятий, организаций, учреждений – разработка программы

внедрения ФК на предприятии, в организации, в учреждении различной формы собственности.

2. Теоретические аспекты производственной физической культуры – доклад.

3. Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре – профессиограмма для выбранной профессии.

4. Понятие, структура, блоки, показатели социально-экономической эффективности производственной физической культуры – устный опрос.