

**ТЕМАТИКА И ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1  
Содержательный модуль 1 (СМ-1)  
Основы оздоровительной физической культуры**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 3. Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность ОФК и фитнеса.</li> <li>2. Место ОФК в системе физической культуры.</li> <li>3. Функции ОФК: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная.</li> <li>4. Принципы ОФК: общепедагогические и специфические</li> </ol>
Тема 4. Структура оздоровительной физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные направления ОФК: ПФК и ОРФК.</li> <li>2. Понятие, структура и содержание ПФК и ОРФК</li> </ol>
Тема 5. Формы занятий оздоровительной физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формы занятий ОФК в режиме труда и отдыха человека.</li> <li>2. Характеристика самостоятельных индивидуальных и групповых форм ОФК. Требования к организации самостоятельных занятий ОФК.</li> <li>3. Характеристика ФОГ, кружков, секций по виду спорта, групп по спортивным интересам как организованных групповых форм занятий ОФК.</li> <li>4. «Персональный тренинг» – индивидуальная организованная форма занятий ОФК</li> </ol>
Тема 6. Понятие «здоровье» в оздоровительной физической культуре	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье как важнейшее свойство живого организма. Сущность и содержание понятия «здоровье».</li> <li>2. Компоненты (виды) индивидуального здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное и сексуальное.</li> <li>3. Признаки и показатели популяционного здоровья.</li> <li>4. Факторы, определяющие здоровье.</li> <li>5. Категории образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни</li> </ol>

1	2
<p>Тема 7. Характеристика социального явления «здоровый образ жизни» и его основные компоненты</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия «здоровый образ жизни». Биологические, социальные цели и принципы ЗОЖ.</li> <li>2. Мотивация здоровья и ЗОЖ.</li> <li>3. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ: оптимальный двигательный режим, закаливание, отдых, рациональное питание, медицинская активность, культура межличностных отношений и т. д.</li> <li>4. Вредные пристрастия и их профилактика. Терминология и классификация психоактивных веществ</li> </ol>
<p>Тема 8. Двигательная активность и здоровье</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «двигательная активность».</li> <li>2. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.</li> <li>3. Количественные показатели и нормы двигательной активности для различного контингента населения</li> </ol>
<p>Тема 9. Формирование мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль, структура мотивации личности.</li> <li>2. Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных половозрастных и профессиональных групп населения.</li> <li>3. Методика формирования мотивации к занятиям ОФК.</li> <li>4. Влияние общественной системы ценностей на физкультурную активность личности.</li> <li>5. Формирование личностных ценностей по мере достижения успехов от занятий физическими упражнениями.</li> <li>6. Механизм самооценки физкультурной активности и его значение.</li> <li>7. Внутренние и внешние факторы повышения физкультурной активности личности</li> </ol>
<p>Контроль успеваемости по СМ-1 «Основы оздоровительной физической культуры»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль осуществляется в форме проверки овладения студентами полученных знаний по изучаемым темам</li> </ol>

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие для учащихся старших кл. / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.

2. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие для студентов вузов / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 151 с.
3. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И. И. Соковня-Семенова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2000. – 208 с.
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
7. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
8. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
9. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
10. Арвисто, Л. Н. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности / Л. Н. Арвисто. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.
11. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. – М. : Интел, 2004. – 302 с.
12. Высшее образование. Первая ступень. Специальность – 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям). Квалификация зависит от направления специальности : образоват. стандарт Респ. Беларусь. ОСВО 1-88 01 02-2013 / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : РИВШ, [2014]. – 39 с.
13. Комков, А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / А. Г. Комков. – СПб : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
14. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.
15. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 36 с.
16. Сборник нормативных документов, регламентирующих работу физкультурно-спортивных сооружений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; сост Е. В. Стец. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 88 с.
17. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие для уч. заведений / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : Советский спорт, 1996. – 587 с.
18. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

19. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2**  
**Содержательный модуль 2 (СМ-2)**  
**«Организация и управление оздоровительной физической культурой»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
<p>Тема 11. Нормативное правовое и программное обеспечение оздоровительной физической культуры</p>	<p>1. Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.</p> <p>2. Постановления, приказы, решения, государственные и региональные программы, указания Совета Министров Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, регламентирующие развитие физической культуры и спорта</p>
<p>Тема 12. Структура управления физической культурой в Республике Беларусь</p>	<p>1. Структура управления в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта: Президент Республики Беларусь, Совет Министров Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, местные Советы депутатов, исполнительные и распорядительные органы.</p> <p>2. Общественное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта: Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Параолимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта</p>

1	2
Тема 15. Контроль и проверка принятых планов и заданий: назначение, разновидности, этапы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назначение, разновидности, этапы контроля.</li> <li>2. Анализ результатов деятельности.</li> <li>3. Принятие решений. Виды принятых решений</li> </ol>
Тема 16. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</li> <li>2. Задачи и принципы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</li> <li>3. Методика организации и способы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</li> <li>4. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными возрастными группами населения</li> </ol>
Контроль успеваемости по СМ-2 «Организация и управление оздоровительной физической культурой»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль осуществляется в форме проверки овладения студентами полученных знаний по изучаемым темам</li> </ol>

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
2. Беспутчик, В. Г. Спортивный менеджмент : учеб.-метод. комплекс / В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т. – Брест : БрГУ, 2015. – 85 с.
3. Вилькин, Я. Р. Управление физкультурным движением и спортивный менеджмент : учеб. пособие для высш. спец. учеб. заведений по физ. культуре и спорту Респ. Беларусь / Я. Р. Вилькин, В. Н. Рыженков ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]. – Минск : [б. и.], 1996. – 112 с.
4. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг : учеб. пособие / М. М. Еншин ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2005. – 229 с.
5. Кобринский, М. Е. Организационно-методические аспекты управления спортом : [монография] / М. Е. Кобринский, Е. Е. Еншин ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2010. – 217 с.
6. Литвинович, В. М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций : пособие / В. М. Литвинович, Ж. Н. Бондарович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 151 с.

7. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие / И. И. Переверзин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.

8. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А. В. Починкин. – М. : Спорт, 2017. – 384 с.

9. Филиппов, С. С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по специальности 080502 «Экономика и управление на предприятиях физ. культуры» / С. С. Филиппов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2009. – 163 с.

10. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4–7 лет: спортивные праздники, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки / М. А. Давыдова. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.

11. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. акад. физ. культуры . – Омск : СибГУФК, 2014. – 189 с.

12. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 36 с.

13. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград : Учитель, 2007. – 127 с.

14. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения : сб. норматив. док. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [под общ. ред. М. Б. Юспы ; сост.: А. А. Барышев, В. А. Мацкевич]. – Минск : [б. и.], 1997. – 75 с.

15. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / М. М. Еншин, В. Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.

16. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3**

#### **Содержательный модуль 3 (СМ-3)**

#### **«Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования»**

<b>Тематика практических занятий</b>	<b>Задания к практическим занятиям</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
Тема 17. Организация и методика проведения физкультурно-	1. Организация и методика проведения утренней гигиенической гимнастики, гимнастики после дневного сна, подвижных игр, физкультминуток,

<p>оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях дошкольного образования</p>	<p>физкультпауз, физкультурных праздников, дней здоровья, секционных и кружковых занятий. 2. Закаливание в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. 3. Принципы закаливания, схема закаливающих процедур</p>
<p>Тема 18. Организация и методика проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования</p>	<p>1. Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и во внеучебное время: вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня, занятия в кружках, спортивных секциях, факультативные занятия, соревнования по различным видам спорта, дни здоровья</p>
<p>Тема 19. Организация и методика проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально- технического, среднего специального и высшего образования</p>	<p>1. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего и высшего образования: дни здоровья, спортивные праздники, занятия в ФОГ, группы профессионально- прикладной подготовки, секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, универсиады</p>
<p>Контроль успеваемости по СМ-3 «Организация и методика проведения физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования»</p>	<p>Контроль осуществляется в форме разработки комплексов физических упражнений, проводимых в учреждениях дошкольного, общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, плана- конспекта учебно-тренировочного занятия по виду спорта</p>

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие для студентов вузов / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 151 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Омега-Л ; СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.

4. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков акад. пед. наук СССР ; под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой. – М. : Педагогика, 1982. – 240 с.
5. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4–7 лет: спортивные праздники, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки / М. А. Давыдова. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.
6. Мартынюк, Н. С. Безопасная физкультура для дошколят / Н. С. Мартынюк [и др.]. – Мозырь : Содействие, 2007. – 52 с.
7. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников : учеб. пособие / М. П. Мухина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2014. – 400 с.
8. Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность. 1–11 классы / авт.-сост.: Н. В. Барминова [и др.]. – Волгоград : Учитель, [2014]. – 290 с.
9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2013. – 167 с.
10. Учебная программа дошкольного образования : [ред.: Л. Б. Сопот, Е. И. Иванова] / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : Национальный институт образования, 2012. – 417 с.
11. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
12. 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) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
13. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
14. Комков, А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / А. Г. Комков. – СПб : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
15. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград : Учитель, 2007. – 127 с.
16. Физическая культура. 2–4 классы. Уроки двигательной активности / авт.-сост. Е. М. Елизарова. – Волгоград : Учитель, 2013. – 95 с.
17. Умняшова, И. День здоровья в школе / И. Умняшова, Т. Алимова // Воспитание школьников. – 2006. – № 1. – С. 11–12.
18. Наскалов, В. М. Структура и содержание системы эколого-ориентированного физического воспитания студентов / В. М. Наскалов, Т. П. Юшкевич // Мир спорта. – 2017. – № 2. – С. 36–40.
19. Ковалева, И. С. Оценка эффективности методики занятий физическими упражнениями в группах по интересам с детьми 4–6 лет. / И. С. Ковалева, Т. Ю. Логвина, // Мир спорта. – 2017. – № 2. – С. 47–51.

20. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь ; [ред.: Л. Б. Сопот, Е. И. Иванова]. – Минск : Национальный институт образования, 2012. – 417 с.

21. Логвина, Т. Ю. Проблемы оптимизации нагрузок на основе комплексной оценки физического состояния детей дошкольного возраста / Т. Ю. Логвина // Мир спорта. – 2015. – № 1. – С. 26–31.

22. Евменчик, И. В. Модель компетентности самоконтроля физического состояния студентов специального учебного отделения / И. В. Евменчик // Мир спорта. – 2017. – № 3. – С. 41–46.

23. Власенко, Н. Э. Учебная программа по дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста специальности переподготовки: 1-03 02 72 «Дошкольное физическое воспитание» / Н. Э. Власенко, М. В. Чечета ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Ин-т повышения квалификации и переподгот. рук. работников и специалистов физ. культуры, спорта и туризма. – Минск : БГУФК, 2015. – 23 с.

24. Прохоров, Ю. М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П. М. Машерова) / Ю. М. Прохоров // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 27–32.

25. Снежицкий, П. В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 40–45.

#### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4)**

#### **«Организационно-методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
<p>Тема 22. Оценка эффективности занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста</p>	<p>1. Характеристика Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.</p> <p>2. Контроль физической подготовленности лиц различного пола и возраста. Противопоказания к выполнению тестов.</p> <p>3. Оценка уровня здоровья лиц различного пола и возраста, занимающихся ОФК.</p> <p>4. Система экспресс-оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко</p>
<p>Контроль успеваемости по СМ-4 «Организационно-методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста»</p>	<p>Разработка комплексов физических упражнений, основанных на авторских оздоровительных системах</p>

## Рекомендуемая для изучения литература:

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
4. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
49. Физиология человека : учеб. для ин-тов физ. культуры / под. общ. ред. Н. В. Зимкина. – 5-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
5. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
6. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь : [информ.-аналит. материалы] / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [под общ. ред. М. Б. Юспы]. – Минск : [б. и.], 2000. – 97 с.
7. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. акад. физ. культуры . – Омск : СибГУФК, 2014. – 189 с.
8. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН , 2016. – 82 с.
9. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся : курс лекций / Л. Н. Кривцун-Левшина, В. П. Кривцун ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ, 2014. – 50 с.
10. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
11. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
12. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; отв. за вып. Н. Н. Батаев. – Минск : [б. и.], 2008. – 49 с.
13. Максимук, О. В. Влияние занятий тайцзи-цюань (китайской оздоровительной гимнастики у-шу) и йоги-латес на уровень здоровья женщин зрелого возраста / О. В. Максимук // Мир спорта. – 2017. – № 1. – С. 56–59.
14. Максимук, О. Изучение мотивации к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу женщин зрелого возраста / О. Максимук, Е. Врублевский, Лин Ванг // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з

галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини ; за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 69–73.

15. Мусатов, А. Г. Эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждении высшего образования: слагаемые успеха / А. Г. Мусатов // Мир спорта. – 2017. – № 1. – С. 92–95.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4**  
**Содержательный модуль 5 (СМ-5)**  
**«Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 23. Структура и содержание фитнес-программ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Основные термины и понятия, применяемые в сфере фитнеса.</li><li>2. Классификация фитнес-программ и виды физкультурно-оздоровительных занятий.</li><li>3. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.</li><li>4. Организация и методика проведения занятий аэробной направленности.</li><li>5. Дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</li><li>6. Специфика организации и методика проведения занятий оздоровительным бегом, ходьбой и плаванием.</li><li>7. Авторские программы оздоровительного бега и плавания.</li><li>8. Организация и методика проведения велотренировки</li></ol>
Тема 24. Алгоритм составления фитнес-программ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом.</li><li>2. Обязательные компоненты тренировочного занятия.</li><li>3. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности при занятиях оздоровительным фитнесом.</li><li>4. Требования к составлению программ занятий</li></ol>

1	2
<p>Тема 25. Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий</p>	<p>1. Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 2. Составление программ организованных занятий различными видами ОФК для ФОГ. 3. Методика составления фитнес-программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p>
<p>Тема 26. Оценка эффективности фитнес-программ</p>	<p>1. Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительных занятий. 2. Критерии эффективности фитнес-программ. 3. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики антропометрических величин, показателе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния и показателей здоровья</p>
<p>Контроль успеваемости по СМ-5 «Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры»</p>	<p>1. Разработка фитнес-программ самостоятельных индивидуальных занятий для различных направлений фитнеса. 2. Разработка фитнес-программ организованных групповых занятий для различных направлений фитнеса</p>

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.
29. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
4. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
5. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 197 с.

6. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.

**Содержательный модуль 6 (СМ-6)  
«Современные технологии оздоровительной физической культуры»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
<p>29. Организационно-методические основы массовых обследований взрослого населения, занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью</p>	<p>1. Цель и задачи массовых обследований населения.</p> <p>2. Методические основы массовых обследований учащихся и студентов в условиях учреждений общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.</p> <p>3. Методы массовых обследований учащейся молодежи.</p> <p>4. Методика обследования физического состояния занимающихся с применением компьютерных технологий.</p> <p>5. Измерение и оценка росто-весового показателя, должной жизненной емкости легких, силового индекса, индекса пропорциональности развития грудной клетки, индекса мышечного развития, умственной работоспособности.</p> <p>6. Организация и приобретение необходимых умений и навыков измерения антропометрических, физиологических показателей, отдельных показателей физического развития, умственной работоспособности.</p> <p>7. Проведение этапного обследования, внесение индивидуальных показателей в «Карту обследования» занимающихся ФКиС</p>
<p>30. Стандарты показателей и возможность сравнительной оценки физического состояния человека</p>	<p>1. Критерии оценки системы кровообращения.</p> <p>2. Систолическое давление.</p> <p>3. Диастолическое давление.</p> <p>4. Пульсовое давление.</p> <p>5. Показатель адаптационных возможностей системы кровообращения. Расчет индекса функциональных изменений, (Р.М. Баевский).</p> <p>6. Классификация функциональных состояний по ИФИ.</p> <p>7. Контроль основных физических качеств. Тесты, отражающие уровень их развития.</p> <p>8. Критерии оценки умственной работоспособности и точности по Анфимову</p>

1	2
Контроль успеваемости по СМ-6 «Современные технологии оздоровительной физической культуры»	Контроль осуществляется в форме проверки овладения студентами полученных знаний по изучаемым темам

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков акад. пед. наук СССР ; под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой. – М. : Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Дембо, А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 295 с.
4. Физиология человека : учеб. для ин-тов физ. культуры / под. общ. ред. Н. В. Зимкина. – 5-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
5. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 256 с.
6. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Ритм сердца у спортсменов / под общ. ред. Р. М. Баевского, Р. Е. Мотылянской. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.
8. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания : [монография] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
9. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : АCADEMIA, 2005. – 240 с.
10. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
11. Комков, А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / А. Г. Комков. – СПб : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
12. Венгерова, Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для студентов высшей школы : монография / Н. Н. Венгерова. – СПб. : СПбГИЭУ, 2011. – 214 с.
13. Шутова, Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андриющенко, С. Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 261.
14. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка. – СПб. : Политехн. ун-т, 2014. – 87 с.

15. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 196 с.

16. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 298 с.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 5**  
**Содержательный модуль 7 (СМ-7)**  
**«Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 31. Общая характеристика основных составляющих материально-технического обеспечения и его значение в оздоровительной физической культуре	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система материально-технического обеспечения физической культуры и спорта.</li> <li>2. Роль ФСС в учебно-тренировочном процессе, проведении спортивных соревнований и организации активного досуга граждан.</li> <li>3. Краткие исторические сведения о ФСС.</li> <li>4. Классификация ФСС.</li> <li>5. Терминологическая характеристика различных типов ФСС</li> </ol>
Тема 33. Эксплуатация физкультурно-оздоровительных сооружений по месту работы, жительства и отдыха населения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие положения. Планирование деятельности ФСС.</li> <li>2. Рентабельность, штаты, загрузка и режим работы ФСС.</li> <li>3. Материально-техническое оснащение ФСС.</li> <li>4. Организация медицинского контроля.</li> <li>5. Санитарно-гигиенические условия и правила безопасности при эксплуатации ФСС.</li> <li>6. Учет и отчетность. Документы, регламентирующие порядок эксплуатации ФСС.</li> <li>7. Правила и нормы эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря</li> </ol>
Контроль успеваемости по СМ-7 «Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры»	Контроль осуществляется по форме опроса и выполнения тестовых заданий (проверка овладения студентом усвоенных знаний)

**Рекомендуемая для изучения литература:**

1. Алешин, В. В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса : метод. пособие / В. В. Алешин, Е. В. Кузьмичева. – М. : Физическая культура, 2009. – 128 с

2. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта : учеб. пособие / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 286 с.
3. Бурлаков, И. Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 136 с.
4. Спортивные сооружения : учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Ю. А. Гагина. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 327 с.
5. Каратаев, О. Р. Спортивные сооружения : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 034300 – Физ. культура и по специальности 032101 – Физ. культура и спорт / О. Р. Каратаев, Е. С. Каратаева, А. С. Кузнецов. – М. : Физическая культура, 2012. – 326 с.
6. Кузнецов, П. И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем спортивных сооружений : учеб. пособие / П. И. Кузнецов ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск : СибГАФК, 2000. – 52 с.
7. Ланда, Б. Х. Методика расчета коэффициента загруженности спортивных сооружений : учеб.-метод. пособие / Б. Х. Ланда. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Советский спорт, 2013. – 36 с.
8. Середин, А. А. Спортивные сооружения : учеб. пособие / А. А. Середин ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск : БГПУ, 2002. – 42 с.
9. Спортивные сооружения и спортивный инвентарь : пособие для студентов / М-во образования Респ. Беларусь, Гом. гос. тех. ун-т им. П. О. Сухого, Каф. «Маркетинг» ; авт.-сост.: Р. А. Лизакова, Т. И. Борсук ; рецензент И. Л. Сиводедов. – Гомель : ГГТУ, 2006. – 59 с.
10. Гулидин, П. К. Материально-техническое обеспечение физической культуры : курс лекций / П. К. Гулидин. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2017. – 63 с.
11. Булгаков, А. М. Строительство плоскостных спортивных сооружений / А. М. Булгаков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Стройиздат, 1987. – 208 с.
12. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения : нормы, правила, рекомендации по реконструкции, ремонту и техническому обслуживанию / под общ. ред. Л. В. Аристовой, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2003. – 400 с.
13. Рекомендации по строительству и оборудованию спортивных городков : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; [сост. В. В. Борисов]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2008. – 63 с.
14. Сборник нормативных документов, регламентирующих работу физкультурно-спортивных сооружений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; сост. Е. В. Стец. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 88 с.
15. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

**Содержательный модуль 8 (СМ-8)**  
**«Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
<p>Тема 36. Организация занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, кружках, секциях, группах по спортивным интересам</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ФОГ. Организация набора и требования к комплектованию ФОГ.</li> <li>2. Характер и содержательная направленность занятий.</li> <li>3. Особенности методики организации и проведения занятий в группах, кружках, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам.</li> <li>4. Основные требования к организации занятий в кружках, секциях по видам спорта, группах по спортивным интересам.</li> <li>5. Система контроля и оценка эффективности занятий. Планирование, учет и отчетность в работе</li> </ol>
<p>Тема 37. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение, направленность, цели, задачи и особенности организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.</li> <li>2. Характеристика основных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (спартакиад, спортландий, спортивных праздников, соревнований, пробегов, недели спорта и здоровья)</li> </ol>
<p>Тема 38. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика мест массового отдыха населения.</li> <li>2. Материально-техническое оснащение ФСС в местах массового отдыха.</li> <li>3. Методические аспекты организации групповых занятий, массовых ФОМ и пропаганды ЗОЖ в учреждениях лечебно-оздоровительного отдыха, детского оздоровительного отдыха, туристских учреждениях</li> </ol>
<p>Контроль успеваемости по СМ-8 «Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха»</p>	<p>Контроль осуществляется в форме опроса и выполнения практических заданий (проверка овладения студентом усвоенных знаний)</p>

## Рекомендуемая для изучения литература:

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
2. Вилькин, Я. Р. Управление физкультурным движением и спортивный менеджмент : учеб. пособие для высш. спец. учеб. заведений по физ. культуре и спорту Респ. Беларусь / Я. Р. Вилькин, В. Н. Рыженков ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]. – Минск : [б. и.], 1996. – 112 с.
3. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг : учеб. пособие / М. М. Еншин ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2005. – 229 с.
4. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие / И. И. Переверзин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.
7. Кусков, А. С. Курортология и оздоровительный туризм : учеб. пособие / А. С. Кусков, О. В. Лысикова. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 318 с.
8. Бурлаков, И. Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 136 с.
9. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь : [информ.-аналит. материалы] / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [под общ. ред. М. Б. Юспы]. – Минск : [б. и.], 2000. – 97 с.
10. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. акад. физ. культуры . – Омск : СибГУФК, 2014. – 189 с.
11. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения) : учеб. пособие / Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Акад. физ. воспитания и спорта ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова]. – Минск : [ИПП М-ва экономики РБ], 1995. – Ч. 2 : Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и массового отдыха населения. – 88 с.
12. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
13. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 36 с.
14. Гулидин, П. К. Материально-техническое обеспечение физической культуры : курс лекций / П. К. Гулидин. – Витебск : ВГУ им.

П. М. Машерова, 2017. – 63 с.

15. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения : сб. норматив. док. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [под общ. ред. М. Б. Юспы ; сост.: А. А. Барышев, В. А. Мацкевич]. – Минск : [б. и.], 1997. – 75 с.

16. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка. – СПб. : Политехн. ун-т, 2014. – 87 с.

17. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 5**  
**Содержательный модуль 9 (СМ-9)**  
**«Рекреационные ресурсы в сфере оздоровительной физической культуры и туризма»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 40. Природные рекреационные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Рекреационные ландшафты.</li><li>2. Оценка рельефа для организации рекреационных, спортивных, туристских мероприятий.</li><li>3. Характеристика основных видов спорта и туризма, связанных с горным рельефом – горного туризма, альпинизма, скалолазания, ледолазания, спелеотуризма, горнолыжного спорта и туризма.</li><li>4. Специальное снаряжение и экипировка туристов в альпинизме и спелеотуризме.</li><li>5. Общие требования к организации горнолыжных курортов.</li><li>6. Общая характеристика водных видов спорта и туризма: яхтинга, серфинга, виндсерфинга, дайвинга, рафтинга, каякинга, водно-лыжного спорта, спортивных сплавов, семейного водного туризма.</li><li>7. Понятие об антропогенной рекреационной нагрузке на природные комплексы.</li><li>8. Туристско-рекреационное зонирование территории. Представление о конном спорте, конном туризме и иппотерапии</li></ol>

1	2
<p>Тема 41. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Территории регламентированного рекреационного использования.</li> <li>2. Понятие и виды ООПТ: заповедники, национальные парки, заказники, памятники природы, курорты.</li> <li>3. Виды разрешенной в ООПТ рекреационной деятельности.</li> <li>4. Общая характеристика ООПТ Республики Беларусь.</li> <li>5. ООПТ и экологический туризм</li> </ol>
<p>Тема 42. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о природных лечебных ресурсах.</li> <li>2. Минеральные воды. Лечебные грязи. Фитотерапевтические ресурсы.</li> <li>3. Уникальные природные лечебные ресурсы. Роль природных лечебных ресурсов в организации лечебно-оздоровительного отдыха и рекреационного туризма.</li> <li>4. Понятие о биоклимате и основных климатообразующих факторах. Понятие о климатической и временной адаптации человека.</li> <li>5. Роль климатической и временной адаптации человека в организации рекреационной и спортивной туристической деятельности.</li> <li>6. Характеристика основных климатических режимов и их влияния на здоровье человека: режима солнечной радиации, атмосферной циркуляции, ветрового режима, термического режима, режима влажности и осадков.</li> <li>7. Оценка параметров биоклимата для организации рекреационной и туристической деятельности</li> </ol>
<p>Тема 43. Социально-культурные ресурсы и туризм</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об историко-культурном потенциале.</li> <li>2. Памятники культурного наследия: археологии, архитектуры, объекты этнографии, народные промыслы и ремесла, технические комплексы и сооружения, мемориальные комплексы.</li> <li>3. Роль историко-культурного потенциала в организации познавательного туризма.</li> <li>4. Понятие об инфраструктуре туризма и ее основных составляющих.</li> <li>5. Объекты социокультурной инфраструктуры: музеи, театры, концертные и выставочные залы,</li> </ol>

1	2
	<p>объекты развлекательного и культурно-спортивного назначения.</p> <p>6. Роль инфраструктуры в организации туризма.</p> <p>7. Понятие о рекреационных учреждениях. Типы рекреационных учреждений.</p> <p>8. Предприятия лечебно-оздоровительного, детского отдыха, спортивного туризма.</p> <p>9. Учреждения физкультурно-оздоровительного назначения.</p> <p>10. Кадровое обеспечение туристической индустрии.</p> <p>11. Характеристика основных специальностей туристической индустрии</p>
<p>Тема 44. Рекреационные ресурсы Республики Беларусь. Развитие туризма в Республике Беларусь</p>	<p>1. Общая характеристика природных и социально-культурных рекреационных ресурсов Республики Беларусь.</p> <p>2. Организация рекреационной и туристической деятельности в республике.</p> <p>3. Приоритетные объекты и виды внутреннего туризма в республике.</p> <p>4. Основные предприятия лечебно-оздоровительного отдыха, спортивного, познавательного, экологического туризма.</p> <p>5. Ведущие туристические организации республики</p>
<p>Контроль успеваемости по (СМ-9) «Рекреационные ресурсы в сфере оздоровительной физической культуры и туризма»</p>	<p>Контроль осуществляется в форме доклада по выбранной теме (проверка овладения студентом усвоенных знаний)</p>

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Кисель, В. П. Памятники Всемирного наследия / В. П. Кисель. – Минск : Беларусь, 2010. – 383 с.
2. Кусков, А. С. Курортология и оздоровительный туризм : учеб. пособие / А. С. Кусков, О. В. Лысикова. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 318 с.
3. Турист / [сост. А. А. Власов]. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 384 с.
4. Туристская энциклопедия Беларуси / под общ. ред. И. И. Пирожника. – Минск : БелЭн, 2007. – 648 с
5. Туристский терминологический словарь : [справ.-метод. пособие] / авт.-сост.: И. В. Зорин, В. А. Квартальнов ; Рос. междунар. акад. туризма. – М. : Советский спорт, 1999. – 664 с.

6. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для вузов / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с.

**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 6**  
**Содержательный модуль 10 (СМ-10)**  
**«Производственная физическая культура»**

Тематика практических занятий	Задания к практическим занятиям
1	2
Тема 46. Программа маркетинга, маркетинговая политика, маркетинговые исследования	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маркетинговые исследования среды, рынка, продукта, конкурентов, потребителей оздоровительных услуг.</li> <li>2. Формирование маркетинговой стратегии</li> </ol>
Тема 47. Деятельность руководителя физкультурной организации. Личностные и профессиональные качества, стили руководства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль, статус руководителя в организации физической культуры и спорта.</li> <li>2. Личностные и профессиональные качества руководителя, определяющие или ограничивающие успешные действия.</li> <li>3. Стили руководства и их критерии.</li> <li>4. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор стиля руководства.</li> <li>5. Характеристика деятельности руководителя клуба по физической культуре и спорту, руководителя ФОГ, секции по виду спорта</li> </ol>
Тема 48. Услуги физкультурно-спортивной организации, классификация и виды	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бизнес-план физкультурно-спортивной организации, структура и содержание.</li> <li>2. Организация оздоровительных услуг на предприятиях различных форм собственности.</li> <li>3. Виды оздоровительных услуг.</li> <li>4. Оздоровительные услуги физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности</li> </ol>
Тема 49. Агитационно-пропагандистская работа в оздоровительной физической культуре, реклама оздоровительных услуг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «агитационно-пропагандистская работа», цель, задачи.</li> <li>2. Характеристика форм (устной, наглядной, показательной, печатной) и средств (периодическая печать, радио, телевидение, интернет) агитационно-пропагандистской работы, их сочетание в практике ОФК.</li> <li>3. Реклама оздоровительных услуг</li> </ol>

1	2
<p>Тема 50. Организация работы в клубах по физической культуре и спорту промышленных предприятий, организаций, учреждений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы, методы и формы организации ОФК в клубах по физической культуре и спорту.</li> <li>2. Содержание разделов работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методическая и управленческая, учебно-спортивная, агитационно-пропагандистская, финансово-хозяйственная.</li> <li>3. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий.</li> <li>4. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК</li> </ol>
<p>Тема 51. Планирование, учет и отчетность в клубах по физической культуре и спорту</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.</li> <li>2. Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы.</li> <li>3. Формы отчета в ОФК</li> </ol>
<p>Тема 52. Теоретические аспекты производственной физической культуры</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства: экономические, экологические медико-биологические, социально-государственные, организационно-управленческие.</li> <li>2. Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.</li> <li>3. Цель, задачи, функции ПФК.</li> <li>4. Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, ППФП</li> </ol>
<p>Тема 53. Научная организация труда</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применение средств ОФК для оптимизации психофизиологических функций, энергетических и интеллектуальных резервов участников рабочего процесса.</li> <li>2. Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования физических упражнений.</li> <li>3. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся</li> </ol>

1	2
<p>Тема 55. Профессиографический метод подбора средств в производственной физической культуре</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о профессиограмме.</li> <li>2. Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК: рабочая поза, рабочие движения, психоэмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса.</li> <li>3. Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК</li> </ol>
<p>Тема 57. Производственная гимнастика</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «производственная гимнастика».</li> <li>2. Цель, задачи производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профилактические приемы, микропауза в режиме рабочего дня.</li> <li>3. Методика подбора упражнений и составления комплексов различных форм производственной гимнастики.</li> <li>4. Методика организации и проведения производственной гимнастики на промышленных предприятиях, организациях и учреждениях</li> </ol>
<p>Тема 58. Послетрудовая реабилитация</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие, цель и задачи послетрудовой реабилитации.</li> <li>2. Структура послетрудовой реабилитации. Формы организации послетрудовой реабилитации: организованные, самостоятельные, индивидуальные.</li> <li>3. Основные средства послетрудовой реабилитации для представителей различных групп труда: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, релаксационная гимнастика, спортивные и подвижные игры, комплексы физических упражнений в сочетании с гидротермопроцедурами, восстановительный массаж, комплексы восстановительной гимнастики, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз, комплексы дыхательной гимнастики.</li> <li>4. Методика использования душей, бань, саун как средств гидробальнеопроцедур в сочетании с физическими упражнениями, приемами массажа и самомассажа</li> </ol>

1	2
<p>Тема 59. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>1. Понятие, цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие ее содержание: сфера деятельности, характер труда, его психофизиологические особенности.</p> <p>2. Формы ППФП: группы профессионально-прикладной подготовки, секции по профессионально-прикладным видам спорта, соревнования по спортивно-прикладным видам спорта, самостоятельные (индивидуальные) занятия.</p> <p>3. Средства ППФП, специфика их подбора для разработки программ целевой (профессиональной) направленности.</p> <p>4. Характеристика прикладных видов спорта: пожарно-прикладного, автотоспорта, радиоспорта, авиаспорта</p>
<p>Тема 60. Профилактика профессиональных заболеваний</p>	<p>1. Виды и характер воздействия отрицательных факторов производства на различные системы организма работников промышленного производства: санитарно-гигиенических, физических, экологических (радиационных), химических, социально-психологических, экономических.</p> <p>2. Виды и характеристика профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Патогенез наиболее распространенных профзаболеваний: пылевых заболеваний легких, вибрационной болезни, лучевой болезни, заболеваний суставов, астенических синдромов.</p> <p>4. Цель, задачи и формы профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>5. Методика выбора средств профилактики профессиональных заболеваний с учетом природы отрицательных факторов производства и характера вызываемых морфофункциональных изменений</p>

1	2
<p>Тема 61. Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на промышленном предприятии</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура и содержание организаторской работы ПФК на промышленном предприятии.</li> <li>2. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности ПФК на промышленном предприятии.</li> <li>3. Функциональные обязанности представителей администрации, работников общественных организаций и служб предприятия по внедрению ПФК и оздоровлению трудового коллектива.</li> <li>4. Разработка проблемных вопросов ПФК для включения в коллективный договор и план экономического, социального развития предприятия; строительство ФСС, финансирование внедрения ПФК, организация и проведение ПФК на промышленном предприятии.</li> <li>5. Общественный совет ПФК, подготовка инструкторов-общественников ПФК.</li> <li>6. Программы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на промышленном предприятии</li> </ol>
<p>Тема 62. Методика организации и проведения занятий различными видами производственной физической культуры в условиях сельскохозяйственного производства</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности характера и содержание труда работников сельскохозяйственного производства.</li> <li>2. Сезонный фактор и санитарно-гигиенические условия, влияющие на утомляемость, работоспособность и состояние здоровья сельскохозяйственных рабочих.</li> <li>3. Профессиографический анализ выбора средств ПФК для работников сельского хозяйства конкретных профессий.</li> <li>4. Специфика разработки программ и комплексов производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации, профилактики профессиональных заболеваний, ППФП для работников сельского хозяйства</li> </ol>

1	2
<p>Тема 63. Понятие, структура, показатели экономической эффективности производственной физической культуры</p> <p>Понятие, блоки, социально-экономической эффективности производственной физической культуры</p>	<p>1. Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК</p> <p>2. Требования к организации и проведению исследований, определяющих эффективность видов и направлений ОФК.</p> <p>3. Программа изучения эффективности ПФК.</p> <p>4. Показатели эффективности ПФК: профессиональная работоспособность, заболеваемость и производственный травматизм, экономические показатели, физическое состояние и функциональные возможности трудящихся предприятий.</p> <p>5. Расчет экономической эффективности ПФК</p>
<p>Контроль успеваемости по СМ-10 «Производственная физическая культура»</p>	<p>Контроль осуществляется по форме и содержанию разработанных документов</p>

### Рекомендуемая для изучения литература:

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
2. Вилькин, Я. Р. Управление физкультурным движением и спортивный менеджмент : учеб. пособие для высш. спец. учеб. заведений по физ. культуре и спорту Респ. Беларусь / Я. Р. Вилькин, В. Н. Рыженков ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]. – Минск : [б. и.], 1996. – 112 с.
3. Джексон, Р. Руководство по спортивному администрированию : пер. с англ. / Р. Джексон. – Минск : НОК Беларуси, 2006. – 338 с.
4. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг : учеб. пособие / М. М. Еншин ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2005. – 229 с.
5. Жолдак, В. И. Менеджмент спорта и туризма / В. И. Жолдак, В. А. Квартальнов ; Рос. междунар. акад. туризма. – М. : Советский спорт, 2001. – 416 с.
6. Зуев, В. Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / В. Н. Зуев. – М. : Физическая культура, 2006. – 400 с.
7. Кобринский, М. Е. Организационно-методические аспекты управления спортом : [монография] / М. Е. Кобринский, Е. Е. Еншин ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2010. – 217 с.
8. Литвинович, В. М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций : пособие / В. М. Литвинович, Ж. Н. Бондарович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 151 с.

9. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / М. И. Золотов [и др.]. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 432 с.

10. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А. В. Починкин. – М. : Спорт, 2017. – 384 с.

11. Филиппов, С. С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по специальности 080502 «Экономика и управление на предприятиях физ. культуры» / С. С. Филиппов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2009. – 163 с.

12. Физиология человека : учеб. для ин-тов физ. культуры / под. общ. ред. Н. В. Зимкина. – 5-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.

13. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2014. – 189 с.

14. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся : курс лекций / Л. Н. Кривцун-Левшина, В. П. Кривцун ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ, 2014. – 50 с.

15. Мусаелов, Н. А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н. А. Мусаелов, Л. Н. Нифонтова. – М. : Профиздар, 1985. – 152 с.

16. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания : [монография] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.

17. Фурманов, А. Г. Производственная физическая культура : учеб. пособие / А. Г. Фурманов ; Белорус. гос. ин-т физ. культуры, Каф. произв. физ. культуры. – Минск : [б. и.], 1992. – Ч. 2 : Послетрудовая реабилитация. – 72 с.

18. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

19. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

20. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 36 с.

21. Производственная физическая культура : учеб.-метод. пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производств. гимнастике и специалистов физ. культуры и спорта / под ред. Н. Г. Голубевой. – Набережные Челны : КамГИФК, 2003. – 97 с.

22. Снежицкий, П. В. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальностей аграрного профиля средствами туризма / П. В. Снежицкий, Г. К. Томашев // Мир спорта. – 2017. – № 4. – С. 27–31.

23. Юшкевич, Т. П. Совершенствование методики проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке со спасателями-пожарными / Т. П. Юшкевич, Е. А. Чумила // Мир спорта. – 2017. – № 4. –

С. 31–35.

24. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.