

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» разработан в соответствии с учебной программой «Теория и методика оздоровительной физической культуры» (регистрационный № УД-211/уч.) и предназначен для студентов дневной и заочной форм получения образования учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», обучающихся по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

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

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

Задачи изучения ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры»:

- изучить основные понятия, задачи, принципы, формы, структуру ОФК;

- ознакомить с механизмом формирования здорового образа жизни;

- создать представление об основных направлениях организации и существующих системах управления ОФК в современном обществе;

- вооружить специальными знаниями о теоретических и методических аспектах организации и проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;

- изучить общие основы теории и методики построения и проведения занятий ОФК с различным контингентом населения;

- изучить авторские оздоровительные системы и программы;

- изучить основы программирования организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;

- освоить классификацию, категоричность и эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений;

- изучить рекреационные ресурсы Республики Беларусь и их использование в сфере двигательной рекреации и туризма;

- рассмотреть организацию, содержание и методику проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в местах массового отдыха населения;

– изучить научно-методические основы производственной физической культуры, формы, средства, методы применения физических упражнений в режиме труда.

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

Раздел «Учебные программы по учебной дисциплине» содержит утвержденную и зарегистрированную учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

Теоретический раздел ЭУМК включает обязательную и рекомендуемую части. Обязательная часть представлена тезисами лекций с указанием списка рекомендуемой литературы для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме 76 часов для студентов 2–4 курсов дневной и 3–5 курсов заочной форм получения образования, которые содержат следующие содержательные модули:

– содержательный модуль 1 (СМ-1) «Основы оздоровительной физической культуры» – 6 часов;

– содержательный модуль 2 (СМ-2) «Организация и управление оздоровительной физической культурой» – 8 часов;

– содержательный модуль 3 (СМ-3) «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования» – 6 часов;

– содержательный модуль 4 (СМ-4) «Организационно-методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста» – 6 часов;

– содержательный модуль 5 (СМ-5) «Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры» – 6 часов;

– содержательный модуль 6 (СМ-6) «Современные технологии оздоровительной физической культуры» – 6 часов;

– содержательный модуль 7 (СМ-7) «Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры» – 4 часа;

– содержательный модуль 8 (СМ-8) «Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха» – 4 часа;

– содержательный модуль 9 (СМ-9) «Рекреационные ресурсы в сфере оздоровительной физической культуры и туризма» – 8 часов;

– содержательный модуль 10 (СМ-10) «Производственная физическая культура» – 22 часа.

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

Практический раздел ЭУМК содержит:

- планы практических занятий по каждой теме учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры»;
- перечень и задания управляемой самостоятельной работы (УСР) студентов.

- методические рекомендации по оформлению рефератов.

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

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

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

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

- критерии оценки знаний и компетенций студентов по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» по 10-балльной шкале.

Вспомогательный раздел ЭУМК включает обязательную и вариативную части. Обязательная часть представлена списком литературы, рекомендуемой для изучения учебной дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры».

Вариативная часть содержит:

- тест опросник эмоционального состояния человека (САН);

- набор антропометрических показателей, отражающих уровень физического развития;

- диагностику состава тела;

- методику тестирования уровня физической подготовленности занимающихся;

- описание компонентного состава тела;

- образец бизнес-плана;

- образец сценария проведения спортивных соревнований;

- описание способов проведения спортивных соревнований;

- форму календарного плана проведения спортивных соревнований.

Доступ к ЭУМК по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» имеют пользователи локальной сети университета.