

Управляемая самостоятельная работа студента Тема 4 . ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

2 часа

1. Какие самостоятельные занятия физкультурой, спортом и туризмом Вы знаете?
2. Какой может быть дозированная ходьба по темпу и скорости передвижения?
3. Назовите четыре двигательных режимов дозированной ходьбы в теплый и холодный периоды года.
4. Как рекомендуется использовать бег трусцой в четырехмесячном цикле мужчинам и женщинам 19–24-летнего возраста?
5. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях велоспортом, соблюдении техники безопасности?
6. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях плаванием, соблюдении техники безопасности?
7. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях греблей, соблюдении техники безопасности?
8. Какие рекомендации предусмотрены при занятиях туризмом, соблюдении техники безопасности?
9. В чем суть самоконтроля при самостоятельных занятиях, что контролируется? Ведение дневника самоконтроля.

Список рекомендуемой литературы

1. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 280–290.
2. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – М.; СПб.: Невский фонд; Герда, 2005. – 218 с.
3. Беркутов, А. Н. Народная гребля / А. Н. Беркутов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 32 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
5. Любовиц, В. А. Велосипед для здоровья / В. А. Любовиц. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 14 с.
6. Пальчевский, В. Н. На лыжах ходят все / В. Н. Пальчевский, В. М. Киселев. – Минск: Полымя, 1985. – 127 с.
7. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – 111 с.
8. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учеб. пособие / И. В. Лукомский, Э. Э. Стех, В. С. Улащик. – Минск: Вышэйшая школа, 1988. – 355 с.
9. Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – С. 533–534.

**Управляемая самостоятельная работа студента Тема 5:
Физическая культура и спорт как общественное явление.
МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (2 часа)**

1. Сущность физической культуры, спорта и туризма как общественного явления.
2. Какие главные направления использования средств физической культуры Вы знаете?
3. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры.
4. Охарактеризуйте частные физкультурные функции.
5. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры.
6. В чем заключается социальная ценность спорта?
7. В чем отличие массового спорта, резервного и спорта высших достижений?
8. Социально-общественное, экономическое и оздоровительное значение туризма.
9. Характеристика рекреационного туризма.
10. Спортивный туризм и его разновидности.

Список рекомендуемой литературы

1. Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевич. – Минск, БГПУ, 2014. – С. 56–58.
2. Спортивная энциклопедия Беларуси / редкол.: Ю. Л. Сиваков (пред) [и др.]. – Минск: БелЭн, 2005. – 504 с.
3. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
4. Сакун, Л. В. Введение в туризм. Вопросы и ответы: практикум / Л. В. Сакун, А. Г. Фурманов. – Минск: БГУФК, 2011. – 134 с.

**Управляемая самостоятельная работа студента Тема7:
Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП)
2 часа**

1. Цель, определение и назначение ППФП.
2. Какие задачи решает ППФП?
3. С помощью чего моделируется трудовая деятельность в связи с ППФП?
4. Профессиографическая характеристика как составная часть профессиограммы, ее значение для характеристики профессиональной деятельности.
5. Какие Вы знаете признаки и факторы профессиональной деятельности?
6. Какие средства составляют основу ППФП?
7. Какие средства характерны для туристской деятельности?
8. На что направлены средства, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды?
9. Какие средства специальной и общей физической подготовки используются в прикладных целях с учетом особенностей трудовой деятельности специалистов по туризму?
10. Содержание и методика проведения комплексного урока как формы занятий ППФП.
11. Содержание и методика проведения специализированного занятия как формы занятий ППФП.
12. Содержание и методика проведения занятий прикладными видами спорта.
13. По каким видам спорта, отнесенным к спортивному туризму, проводятся соревнования? Раскройте их содержание.
14. В чем заключается отличительная особенность методики ППФП для студентов, специализирующихся по туризму?

Список рекомендуемой литературы

1. Загорский, Б. И. О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки // Б. И. Загорский // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 9. – С. 44–49.

2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
3. Полиевский, С. А. Прикладные виды спорта / С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 114 с.
4. Полиевский, С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И. Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
5. Фурманов, А. Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие / А. Г. Фурманов, А. А. Крапотин. – Часть IV. – Профессионально-прикладная физическая подготовка трудящихся. – Минск: БГОИФК, 1991. – 69 с.
6. Фурманов, А. Г. Тренировка для сноровки / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. // Физическая культура трудящихся. – Минск: Польша, 1988. – С. 95–105.

Управляемая самостоятельная работа студента

Тема 9: Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма (2 часа)

1. Направленность и общая характеристика оздоровительных систем.
2. В чем суть оздоровительной системы Л.З. Таля?
3. Этапы оздоровления по системе Г.П. Малахова.
4. Раскройте пять правил по оздоровительной системе Б.В. Болотова.
5. В чем суть оздоровительной системы Н.М. Амосова?
6. В чем суть оздоровительной системы, предложенной Т.Э. Васильевым?
7. В чем оригинальность формирования идеального здоровья по оздоровительной системе Махариши Аюрведа, которую обосновал Д. Чопра?
8. Требования врачебного контроля за студентами, занимающимися ФКСиТ?
9. Из чего складывается медицинское обследование?
10. Как определяется уровень физического состояния?
11. Определите уровень своего физического состояния по методике Е. Пироговой, Л. Иващенко.

Список рекомендуемой литературы

1. Болотов, Б. В. Шаги к долголетию / Б. В. Болотов. – СПб.: Питер, 2005. – 128 с.
2. Васильев, Т. Э. Начала хатха-йоги / Т. Э. Васильев. – М.: Прометей, 1990. – 232 с.
3. Малахов, Г. П. Создание собственной системы оздоровления / Г. П. Малахов. – СПб.: Комплект, 1995. – 302 с.
4. Тель, Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: в 3 т. / Л. З. Тель. – М.: Астрель, 2001. – Т. 3. – С. 310–322.
5. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – 495 с.
6. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь: МГПУ им. И. М. Шамякина, 2012. – 201 с.
7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 466–468.
8. Чопра, Д. Идеальное здоровье: пер. с англ. / Д. Чопра. – М.: Дерево жизни, 1992. – 432 с.

