

Внедрение практико-ориентированного подхода обеспечивает гибкость и динамичность обновления образовательных программ в целом и по частям, реализацию академической мобильности, академических свобод, модульность программ и учебных дисциплин, разнообразие форм аудиторной работы.

Наиболее эффективными формами взаимодействия в данном случае являются следующие:

- 1) целевая подготовка студентов для своих предприятий;
- 2) участие менеджмента компаний в учебном процессе и работе аттестационных комиссий;
- 3) проведение мастер-классов, профессиональных конференций, ярмарок вакансий;
- 4) проведение конкурсов именных стипендий;
- 5) предоставление мест для прохождения практики и кураторство;
- 6) корпоративные формы взаимодействия.

Только такой подход позволит говорить об эффективной и актуальной модели подготовки студентов к профессиональной деятельности в сфере социокультурного сервиса [2].

1. Шпаченко, И. А. Инновационная составляющая профессиональной подготовки специалистов для сферы социально-культурного сервиса и туризма / И. А. Шпаченко // Вестник ТГПУ. – 2011. – Вып. 2 (104). – С. 74–78.

2. Шилова, М. И. Формирование конкурентоспособности выпускника вуза / М. И. Шилова, И. Л. Белых // Вестн. Том. гос. пед. ун-та. – 2010. – № 4. – С. 39–45.

ОБОСНОВАНИЕ ПОЛЕЗНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЕЛОТУРИЗМОМ

Корсик А.А.

Институт туризма Белорусского государственного университета
физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Приобщение студенческой молодежи к физической активности и физической культуре является важной составляющей в формировании здорового образа жизни.

Наряду с совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями играют значительную роль. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов [1].

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Самостоятельные занятия велотуризмом можно проводить индивидуально и в группе. Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от их цели. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю; для его повышения – не менее 3 раз, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю и более.

Самостоятельные занятия велотуризмом проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

При составлении тренировочных программ можно воспользоваться рекомендациями К. Купера, разработанными им на основании экспериментальных исследований в области оздоровительной физической культуры на лицах разного возраста и пола. Для оценки тренировочного эффекта при составлении программ он использовал очковую систему. По мнению К. Купера, достаточной нормой двигательной активности и физической подготовленности является 30 очков в неделю. Характер нагрузки должен соответствовать подготовленности организма в различные возрастные периоды. Важным положением является точное соблюдение принципа постепенности увеличения нагрузок и выполнение работы с той же интенсивностью, которая оказывает развивающее или поддерживающее влияние [2].

В процессе самостоятельных занятий следить за состоянием своего здоровья можно и нужно самим занимающимся.

Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

О состоянии организма судят главным образом по четырем простым и доступным показателям: частоте пульса, сну, самочувствию и работоспособности. Наиболее объективным из них является пульс, который измеряется как в состоянии покоя, так и перед нагрузкой (состояние организма перед работой), сразу после нее (степень напряжения организма от воздействия нагрузки), а также некоторое время спустя (определение скорости восстановления организма) [1].

Самостоятельные занятия велотуризмом носят комплексный характер, то есть способствуют развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

1. Максимович, В. А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: учеб. пособие

[Электронный ресурс] / В. А. Максимович, В. А. Коледа, С. К. Городилин. – Режим доступа: http://ebooks.grsu.by/fisical_training/spisok-ispolzovannoj-literatury.htm. – Дата доступа: 20.02.2018.

2. Орешин, М. Д. Особенности физической подготовки в велотуризме [Электронный ресурс] / М. Д. Орешин. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-v-veloturizme>. – Дата доступа: 26.02.2018.

ВОЗМЕЩЕНИЕ ДОКУМЕНТАЛЬНО НЕПОДТВЕРЖДЕННЫХ КОМАНДИРОВОЧНЫХ РАСХОДОВ НА ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРЕДПРИЯТИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Леонова М.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

При отсутствии оригинальных документов, подтверждающих совершенные в командировке расходы, возмещаемая сумма командировочных расходов должна быть определена в соответствии с нормами, установленными законодательством.

При отсутствии подлинных проездных документов расходы по проезду возмещаются на основании документов, подтверждающих факт проезда, или в размере минимальной стоимости проезда независимо от используемого вида транспорта. При этом размер минимальной стоимости проезда определяется с учетом рекомендуемых норм расстояний перевозок пассажиров и тарифа за один километр проезда при перевозке пассажиров поездами на региональных линиях эконом-класса, установленных в соответствии с законодательством. Не подлежат возмещению расходы по проезду в случаях, если работник имеет право бесплатного проезда либо когда проезд обеспечивался транспортными средствами организации.

Расходы по найму жилого помещения без представления подтверждающих документов для командированных работников возмещаются с даты прибытия в пункт командирования по дату выбытия из него в размере 2,50 рубля в сутки. При этом время, составляющее менее половины суток, исключается из количества суток, за которые необходимо производить оплату, а равное половине суток и более – принимается за полные сутки. Подсчет количества суток может производиться на основании проездных документов, отметок в путевых листах либо информации из графика движения автомобиля [1; 2].

При командировании работников за границу оплата расходов по найму жилого помещения (исключая время нахождения в пути) при отсутствии подтверждающих документов осуществляется в размере не менее 5 % от нормы расходов по найму жилого помещения. Работникам коммерческих организаций