

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 г.,

Регистрационный № УД- \_\_\_\_\_ /р.

**ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ**

**Учебная программа спецкурса для специальности  
1 – 03 02 01 Физическая культура  
специализации 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и  
туристско-рекреационная деятельность»**

Факультет	физической культуры		
Кафедра	теории и методики физической культуры		
Курс	2		
Семестр	4		
Лекции	16 часов	Зачет	–
Практические занятия	70 часов	Экзамен	4 семестр
Самостоятельная управляемая работа студентов	4 часов	Курсовая работа	–
Всего аудиторных часов по дисциплине	90 часов	Форма получения высшего образования	дневная
Всего часов по дисциплине	148 часов		

Составил: Е.В. Гусинец, преподаватель

Учебная программа спецкурса составлена на основе базовой учебной программы, утвержденной \_\_\_\_\_ 2010 г., регистрационный номер \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры теории и методики физической культуры

\_\_\_\_\_ 2010 г., протокол №

Заведующий кафедрой

доцент \_\_\_\_\_ С.В. Севдалев

Одобрена и рекомендована к утверждению  
Методическим советом факультета физической культуры

\_\_\_\_\_ 2010 г., протокол №

Председатель

доцент \_\_\_\_\_ А.Е. Бондаренко

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность спецкурса обусловлена необходимостью организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с различными слоями населения в условиях трудовой, учебной сферах жизнедеятельности.

Целью спецкурса является овладение студентами основами теории и методики оздоровительной, оздоровительно–рекреативной, производственной физической культуры (ПФК) и туристической деятельности (ТД).

Задачами спецкурса являются:

- усвоение студентами основных понятий, терминов и методических приемов применения оздоровительной физической культуры (ОФК) в различных звеньях физкультурной практики;
- формирование профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для внедрения ОФК в работу с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности;
- овладение навыками творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности различных форм занятий оздоровительной направленности.
- анализ современных физкультурно-оздоровительных систем;

В результате изучения спецкурса:

Студент должен иметь представление:

- о влиянии вредных привычек на организм человека;
- о составляющих здоровья человека и здоровом образе жизни;
- об основах туристической деятельности и её составляющих;
- об организации и методике материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ОФК.

Студент должен уметь:

- применять ОФК в различных звеньях физкультурной практики – в производственных и учебных коллективах, по месту жительства, в сфере массового отдыха
- проводить физкультурно-оздоровительные занятия с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности;
- оценивать эффективность различных форм занятий оздоровительной направленности.
- Осуществлять организационно-управленческую деятельность в области ОФК, ПФК и ТД.

Студент должен знать:

- виды, формы, средства, методы туристической деятельности;
- виды, формы, средства, методы производственной физической культуры;
- виды, формы, средства, методы оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Студент должен владеть:

– методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности, в различных звеньях физкультурной практики – в производственных и учебных коллективах, по месту жительства, в сфере массового отдыха.

Материал спецкурса «Введение в специализацию» базируется на ранее полученных студентами знаниях по таким дисциплинам, как «Теория и методика физического воспитания», «Теория спорта», «Педагогика».

Общее количество часов – 148; аудиторное количество часов – 90, из них: лекции – 16, практические занятия – 70, самостоятельная управляемая работа студентов (СУРС) – 4. Форма отчетности – экзамен.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНОВА

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные занятия	СУРС			
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1.	<b>Общая характеристика оздоровительной физической культуры</b>	20	32		6			
1.1.	<i>Введение в дисциплину, цель, задачи и виды оздоровительной физической культуры</i> 1. Место спецкурса в системе специального физкультурного образования, предмет учебного спецкурса 2. Задачи преподавания и структура учебного спецкурса 3. Цель ОФК и задачи ОФК 4. Виды ОФК: производственная физическая культура (ПФК) и оздоровительно – рекреативная физическая культура (ОРФК)	2	8			Цифровой проектор	[4-5] [11] [13] [18] [20] [22]	

1.2.	<p><i>Здоровье человека и его составляющие.</i></p> <p>1. Определение понятия и структура здоровья человека: соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье человека.</p> <p>2. Показатели здоровья человека.</p> <p>3. Условия здоровья человека, образ жизни, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни.</p> <p>4. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся физическими упражнениями.</p>	2	2			Цифровой проектор	[4-5] [11] [17] [18] [20]	Защита рефератов
1.3.	<p><i>Здоровый образ жизни человека.</i></p> <p>1. Понятие и структура здорового образа жизни (ЗОЖ).</p> <p>2. Биологические и социальные принципы ЗОЖ</p> <p>3. Мотивация ЗОЖ.</p> <p>4. Особенности ЗОЖ людей, проживающих в эколого-неблагоприятных условиях.</p>	2	10			Цифровой проектор,	[4-5] [11] [17] [18] [20]	Защита рефератов
1.4.	<p><i>Вредные привычки и их влияние на здоровье.</i></p> <p>1. Понятие о вредных привычках.</p> <p>2. Употребление наркотиков и психотропных веществ, табакокурение: состояние проблемы в мире и Республике Беларусь.</p> <p>3. Употребление алкоголя: состояние проблемы в мире и Республике Беларусь.</p>	2	8			Цифровой проектор,	[4-5] [11] [17] [18] [20]	Защита рефератов

	4. Асоциальное поведение и нарушение режима сна и питания.							
1.5.	<i>Двигательный режим человека и его влияние на здоровье, режим сна и питания человека.</i> 1. Представление о двигательном режиме, составляющие и показатели двигательного режима 2. Критический минимум и оптимум двигательной активности человека 3. Роль сна и питания в жизни человека 4. Нормы питания: калорийность, баланс		6		2	Цифровой проектор	[4-5] [11] [12-18] [20]	Защита рефератов
2.	<b>Введение в туризм</b>	2	14		2			
2.1.	<i>Основные понятия туризма.</i> 1. Основные понятия туризма. 2. Виды туризма. 3. Формы туризма. 4. Типы туристов.	2	6			Цифровой проектор,	[1-4] [16] [18] [20]	
	Текущий контроль успеваемости студентов по теме № 2.1.							Письменное тестирование
2.2.	<i>Международный туризм.</i> 1. Роль туризма в мировой экономике. 2. Классификация путешествий 3. Основные туристские перевозчики.		8		2		[1-4] [16] [18] [20]	
	Текущий контроль успеваемости студентов по теме № 2.2							Письменное тестирование
3.	<b>Организационно-управленческие основы физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства</b>	2	14					



4.1.	<p><i>Структурно-функциональная модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.</i></p> <p>1. Основные направления реализации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.</p> <p>2. Государственное направление реализации физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>3. Негосударственное направление реализации физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>4. Самостоятельное направление реализации физкультурно-оздоровительной работы.</p>	2	14				[1] [4-10] [12] [17]	Защита рефератов
4.	<b>Организационно-управленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры</b>	2	4					
4.1.	<p><i>Структурно-функциональная модель организации и управления физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.</i></p> <p>1. Внедрение физкультурно-оздоровительных занятий на производстве.</p> <p>2. Основные компоненты организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.</p> <p>3. Комплексная программа развития и внедрения различных форм ПФК на промышленном предприятии.</p>	2	4				[1] [4-10] [12] [17] [20]	Защита рефератов

	4. Понятие о физкультурно-оздоровительных центрах предприятий.							
5.	<b>Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения оздоровительной физической культуры</b>	2	4					
5.1.	<i>Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения оздоровительной физической культуры</i> 1. Основные задачи по совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной работы в спортивных сооружениях. 2. Классификация физкультурно-спортивных сооружений. 3. Решение основных задач физической культуры с использованием тренажеров. 4. Финансирование оздоровительной физической культуры и массового спорта. 5. Подготовка профессиональных и общественных физкультурных кадров для оздоровительной физической культуры	2	4				[1] [4-10] [12] [17] [26]	Защита рефератов
	<b>ВСЕГО</b>	16	70		4			90