|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем и форм текущей,промежуточной аттестации | **Количество часов 198** | **Этап** | **Кафедра** |
| Всего | Распределение по вида занятий |
| Аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
| Лекции | Практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Раздел 1. Общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры** | **1-й** | Кафедра психологии и физического воспитания |
| 1.1 | Теоретические основы и характеристика оздоровительной физической культуры | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2 | Общая характеристика оздоровительной физической культуры | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1.3 | Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры | 4 |  | 2 | 2 |
| 1.4 | Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения оздоровительной физической культуры | 4 |  |  | 4 |
| ***Итого на 1-м этапе*** | **20** | **4** | **6** | **10** |
| **Раздел 2.**  **Теоретико-методические вопросы организации и внедрения производственной физической культуры** | **2-й** |
| 2.1 | Общая характеристика производственной физической культуры | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 2.2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8 | 2 | 4 | 2 |
| 2.3 | Производственная гимнастика | 6 |  | 4 | 2 |
| 2.4 | Послетрудовая реабилитация | 6 |  | 4 | 2 |
| 2.5 | Профилактика профессиональных заболеваний | 6 |  | 4 | 2 |
| 2.6 | Организационно-управленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого на 2-м этапе*** | **34** | **4** | **18** | **12** |
| **Раздел 3 Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры** | **3-й** |
| 3.1 | Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2 | Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью | 4 |  | 2 | 2 |
| 3.3 | Спорт для здоровья | 6 |  | 4 | 2 |
| 3.4 | Физкультурно-оздоровительные системы | 14 | 2 | 8 | 4 |
| 3.5 | Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства оздоровления. | 10 | 2 | 6 | 2 |
| 3.6 | Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | 2 |  |  | 2 |
| 3.7 | Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и лицами с ограниченными психофизическими возможностями | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого на 3-м этапе*** | **44** | **6** | **22** | **16** |
| **Раздел 4 Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы с населением** | **4-й** | Кафедра психологии и физического воспитания |
| 4.1 | Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения | 16 | 2 | 6 | 8 |
| 4.2 | Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения | 16 | 2 | 6 | 8 |
| 4.3 | Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения | 20 | 2 | 8 | 10 |
| ***Итого на 4-м этапе*** | **52** | **6** | **20** | **26** |
| **Раздел 5 Методические основы оздоровительной физической тренировки** | **5-й** |
| 5.1 | Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 5.2 | Принципы и методы оздоровительной физической тренировки | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 5.3 | Комплексность использования средств и специфика физической нагрузки в оздоровительной тренировке | 16 | 2 | 10 | 4 |
| 5.4 | Виды и методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий | 18 | 2 | 10 | 6 |  |
| ***Итого на 5-м этапе*** | **48** | **8** | **24** | **16** |  |
| ***Всего*** | **198** | **28** | **90** | **80** |  |
| Форма текущей аттестации | контрольная работа | 1-й2-й, 3-й, 4-й |
| Форма текущей аттестации | тестирование | 5-й |
| Форма промежуточной аттестации | курсовая работа | 4-й |
| Форма промежуточной аттестацииФорма проведения — письменная | экзамен | 5-й |

**4. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

| №п/п | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-вочасов | Форма контроля СРС | Перечень необходимых учебных изданий  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Тема1.1 Теоретические основы и характеристика оздоровительной физической культуры | 1. Исходные понятия, задачи и структура оздоровительной физической культуры.2.Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры.3.Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры. | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основные [7], [9], [10] дополнитель-ные [7], [8]. |
| 2 | Тема 1.2 Общая характеристика оздоровительной физической культуры | 1. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями.2.Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике.3.Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. 4.Оздоровительная физическая культура в системе средств поддержания здоровья населения, проживающего в экологически неблагоприятных условиях. | 2 | основные [7], [9], [10] дополнитель-ные [7], [8]. |
| 3 | Тема 1.3 Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры | 1.Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры.2.Формирование физкультурной активности личности. 3.Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации. | 2 | основные [7], [9], [10] дополнитель-ные [7], [8]. |
| 4 | Тема 1.4 Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения оздоровительной физической культуры | 1.Рекреационные ресурсы Республики Беларусь. 2.Использование природного и историкокультурного потенциала Беларуси в фитнес-индустрии. 3.Классификация, категорийность, эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений. 4.Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры. 5.Крытые и открытые спортивные сооружения, оздоровительные центры и рекреационные зоны, их применение в оздоровительной физической культуре. 6.Использование тренажеров в оздоровительных целях. | 4 | основные [7], [9], [10] дополнитель-ные [7], [8]. |
| 5 | Тема 2.1 Общая характеристика производственной физической культуры | 1.Сущность и структура производственной физической культуры.2.Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры. | 2 | основная [1], [2], [5], [7], [8], [9]. Дополнитель-ная [7]. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Тема2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1.Занятия прикладными видами спорта. 2.Спортивно-прикладные соревнования. | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основная [1], [2], [5], [7], [8], [9]. Дополнитель-ная [7]. |
| 7 | Тема2.3 Производственная гимнастика | 1.Методика определения динамики физической работоспособности.2.Повышение эффективности производственной гимнастики. | 2 | основная [1], [2], [5], [7], [8], [9]. Дополнитель-ная [7]. |
| 8 | Тема2.4 Послетрудовая реабилитация | 1.Содержание, организация и методика проведения занятий: психомышечная регуляция; восстановительно-профилактическая гимнастика; физические упражнения и гидробальнеотерапия. | 2 | основная [1], [2], [5], [7], [8], [9]. Дополнитель-ная [7]. |
| 9 | Тема2.5 Профилактика профессиональных заболеваний | Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний: профилированные оздоровительные занятия; механотерапия; фитотерапия. | 2 | основная [1], [2], [5], [7], [8], [9]. Дополнитель-ная [7]. |
| 10 | Тема2.6 Организационно-управленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры | 1.Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.2.Система управления производственной физической культурой на предприятии.3.Физкультурно-оздоровительные центры предприятия. | 2 | основная [1], [2], [5], [7], [8], [9]. Дополнитель-ная [7]. |
| 11 | Тема 3.1 Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры | 1.Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах. | 2 | основная [3], [4], [6], [7], [9], [11], [12].Дополнитель-ная [1-6], [8-10], [12-16]. |
| 12 | Тема 3.2 Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью | 1.Системы оздоровительных занятий физическими упражнениями. 2.Расчет оптимальности тренировочных нагрузок. | 2 | основная [3], [4], [6], [7], [9], [11], [12].дополнитель-ная [1-6], [8-10], [12-16]. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Тема 3.3 Спорт для здоровья | 1.Циклические виды спорта: оздоровительная ходьба и бег, туризм, велоспорт, плавание, ходьба на лыжах, гребля.2.Ациклические виды спорта: армрестлинг, футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бильярд, городки, бадминтон, восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры. | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основная [3], [4], [6], [7], [9], [11], [12].Дополнитель-ная [1-6], [8-10], [12-16]. |
| 14 | Тема 3.4 Физкультурно-оздоровительные системы | 1 Построение, содержание и структура занятий оздоровительной аэробикой. 2.Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся.3.Оздоровительные танцы. 4.Тропы здоровья. 5.Восточные системы и средства оздоровления. | 4 | основная [3], [4], [6], [7], [9], [11], [12].Дополнитель-ная [1-6], [8-10], [12-16]. |
| 15 | Тема 3.5 Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства оздоровления. | 1.Оздоровительные методики для глаз. 2.Нетрадиционные методики массажа и самомассажа и технологии их применения. 3.Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения. | 2 | основная [3], [4], [6], [7], [9], [11], [12].Дополнитель-ная [1-6], [8-10], [12-16]. |
| 16 | Тема 3.6 Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | 1.Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия: спартакиады.2.Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования по видам спорта; дни спорта и здоровья; физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали; подвижные игры, эстафеты; поезда здоровья. | 2 | основная [3], [4], [6], [7], [9], [11], [12].Дополнитель-ная [1-6], [8-10], [12-16]. |
| 17 | Тема 3.7 Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и лицами с ограниченными психофизическими возможностями | 1.Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого возраста.2.Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами с особенностями психофизического развития. | 2 | основная [3], [4], [6], [7], [9], [11], [12].дополнитель-ная [1-6], [8-10], [12-16]. |
| 18 | Тема 4.1  Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения | 1.Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения.2.Организация коллектива физической культуры.3.Подготовка общественных физкультурных кадров.4.Формы физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения. | 8 | основная [7], [9], [10].Дополнитель-ная [7], [8]. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Тема 4.2  Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения | 1.Виды и назначение основных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением. 2.Виды и назначение частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением.3.Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов.4.Физкультурно-спортивные клубы по интересам.5.Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии.6.Организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения. | 8 | Тестирование в онлайн режиме | основная [7], [9], [10].Дополнитель-ная [7], [8]. |
| 20 | Тема 4.3  Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения | 1.Оздоровительно-рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха: а) организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях; б) содержание и организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях; в) формы, средства, методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах, г) физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха.2.Цель, задачи, типы и виды физкультурно-оздоровительных групп. 3.Методика организации физкультурно-оздоровительных групп.  | 10 | основная [7], [9], [10].Дополнитель-ная [7], [8]. |
| 21 | Тема 5.1  Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения | 1.Характеристика физического состояния взрослого населения.2.Задачи физического воспитания для разных возрастных групп. | 2 | основная [1], [7], [9], [10], [12].Дополнитель-ная [11]. |
| 22 | Тема 5.2  Принципы и методы оздоровительной физической тренировки | 1.Методы оздоровительной физической тренировки. | 4 | основная [1], [7], [9], [10], [12].Дополнитель-ная [11]. |
| 23 | Тема 5.3  Комплексность использования средств и специфика физической нагрузки в оздоровительной тренировке | 1.Количественные характеристики физической нагрузки. 2.Способы дозирования физической нагрузки. | 4 | основная [1], [7], [9], [10], [12].дополнительная [11]. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Тема 5.4 Виды и методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий | 1.Методы оценки эффективности оздоровительных занятий по показателям систем организма.2.Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям индексов, тестов и комплексных методов.3.Приборы контроля и мониторинга функционального состояния организма в сфере оздоровительной физической культуры.. | 6 |  | основная [1], [7], [9], [10], [12].дополнительная [11]. |
| Итого | 80 |  |  |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ И ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Раздел 1**

Общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры

**Тема 1.1 Теоретические основы и характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Исходные понятия, задачи и структура оздоровительной физической культуры.

2.Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры.

3.Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.

**Тема 1.2 Общая характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Сущность и содержание понятий — «здоровье» и «здоровый образ жизни».

2.Основные компоненты здорового образа жизни» и их характеристика.

3.Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями.

4.Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике.

5.Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. ОФК в системе средств поддержания здоровья населения, проживающего в экологически неблагоприятных условиях.

**Тема 1.3 Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры.

2.Организация и управление оздоровительной физической культурой в национальной системе физической культуры.

3.Понятия «субъект», «объект» управления.

4.Структура управления физической культурой в Республике Беларусь. Государственная и общественная структуры управления. Высшие органы государственной власти, формирующие законодательные основы развития физической культуры.

5.Документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта.

6.Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры.

7.Формирование физкультурной активности личности.

8.Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.

**Раздел 2**

**Теоретико-методические вопросы организации и внедрения производственной физической культуры**

**Тема 2.1Общая характеристика производственной физической культуры (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Сущность и структура производственной физической культуры.

2.Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры.

3.Понятие о профессиограмме.

4.Анатомо-физиологические и психофизические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств производственной физической культуры.

5.Понятие и сущность видов производственной физической культуры.

6.Факторы, определяющие содержание видов производственной физической культуры.

7.Характеристика видов труда. Характеристика групп труда.

8.Фазы работоспособности.

**Тема 2.2** **Профессионально-прикладная физическая подготовка (4 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

2.Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.

3.Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий.

4.Занятия прикладными видами спорта.

5.Спортивно-прикладные соревнования.

**Т е м а 2.3 Производственная гимнастика (4 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Понятие «производственная гимнастика».

2.Содержание учения И.Сеченова об активном отдыхе и его методическая роль в теории и методике производственной гимнастики.

3.Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление».

4.Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

5.Формы и средства производственной гимнастики: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.

6.Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики.

7.Организация производственной гимнастики.

8.Методика определения динамики физической работоспособности.

9.Повышение эффективности производственной гимнастики.

**Т е м а 2.4 Послетрудовая реабилитация (4 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Методы определения утомляемости трудящихся.

2.Содержание, организация и методика проведения занятий: восстановительная гимнастика; психомышечная регуляция; спортивные игры; восстановительно-профилактическая гимнастика; физические упражнения и гидробальнеотерапия; комплексы восстановительных упражнений локального действия.

**Т е м а 2.5 Профилактика профессиональных заболеваний (4 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях.

2.Виды и характеристика профессиональных заболеваний.

3.Патогенез наиболее распространенных профзаболеваний.

4.Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний: дыхательная гимнастика; оздоровительно-профилактическая гимнастика; профилированные оздоровительные занятия; механотерапия; фитотерапия.

**Раздел 3**

**Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной**

**физической культуры**

**Тема 3.1 Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.

2.Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

**Тема 3.2** **Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Нагрузка при выполнении физических упражнений

2.Объем и интенсивность физической нагрузки.

3.Стандартные и вариативные нагрузки, равномерные, неравномерные, прогрессирующие и нисходящие нагрузки.

4.Системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.

5.Расчет оптимальности тренировочных нагрузок.

**Т е м а 3.3** **Спорт для здоровья (4 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Использование современных видов оздоровительной физической культуры для укрепления и сохранения здоровья различных половозрастных групп населения с учетом индивидуальных показателей физического состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2.Характеристика основных средств оздоровительной физической культуры.

3.Циклические виды спорта: оздоровительная ходьба и бег, туризм, велоспорт, плавание, ходьба на лыжах, гребля.

4.Ациклические виды спорта: армрестлинг, футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бильярд, городки, бадминтон, восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры.

**Т е м а 3.4** **Физкультурно-оздоровительные системы (8 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Система К. Купера.

2.Система П. Иванова.

3.Система Н. Амосова.

4.Система «КОНТРЭКС-2».

5.Система К. Динейки. Система А. Стрельниковой.

6.Система М. Гриненко.

7.Система «Тремминг-130».

8.Авторские оздоровительные системы и программы.

9.Построение, содержание и структура занятий оздоровительной аэробикой.

10.Структура, содержание и особенности проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности.

11.Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги.

12.Структура, содержание, организация и методика проведения занятий по пилатосу.

13.Атлетическая гимнастика.

14.Ритмическая гимнастика.

**Т е м а 3.5** **Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства оздоровления (6 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Характеристика вспомогательных средств оздоровительной физической культуры.

2.Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.

3.Виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью.

4.Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения.

5.Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения.

6.Оздоровительные методики для глаз.

7.Нетрадиционные методики массажа и самомассажа и технологии их применения.

8.Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения.

**Раздел 4**

**Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы с населением**

**Тема 4.1** **Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения (6 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения.

2.Организация коллектива физической культуры.

3.Подготовка общественных физкультурных кадров.

4.Формы физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения.

**Тема 4.2 Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения (6 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения.

2.Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.

3.Виды и назначение основных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением.

4.Виды и назначение частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением.

5.Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов.

6.Физкультурно-спортивные клубы по интересам.

7.Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии.

8.Организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.

**Тема 4.3** **Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения (8 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Характеристика мест массового отдыха населения.

2.Оздоровительно-рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха: а) организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях; б) содержание и организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях; в) формы, средства, методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах, г) физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха.

3.Цель, задачи, типы и виды физкультурно-оздоровительных групп.

4.Методика организации физкультурно-оздоровительных групп.

5.Виды и содержание документов планирования занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

**Раздел 5**

 **Методические основы оздоровительной физической тренировки**

**Тема 5.1** **Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Характеристика возрастных периодов и инволюционных изменений взрослого населения.

2.Характеристика физического состояния взрослого населения.

3.Задачи физического воспитания для разных возрастных групп.

**Тема 5.2** **Принципы и методы оздоровительной физической тренировки (2 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Понятие «оздоровительная физическая тренировка», ее характеристика.

2.Принципы программирования и проведения физкультурно-оздоровительной тренировки.

3.Методы оздоровительной физической тренировки.

**Тема 5.3 Комплексность использования средств и специфика физической нагрузки в оздоровительной тренировке (10 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Подбор средств и комплексность их использования в оздоровительной физической тренировке.

2.Количественные характеристики физической нагрузки.

3.Способы дозирования физической нагрузки.

**Тема 5.4 Виды и методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий (10 ч.)**

**Вопросы для подготовки:**

1.Виды оздоровительно-тренировочных эффектов физкультурно-оздоровительных занятий.

2.Виды оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий и требования к оценке их проведения.

3.Методы оценки эффективности оздоровительных занятий по показателям систем организма.

4.Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям индексов, тестов и комплексных методов.

5.Приборы контроля и мониторинга функционального состояния организма в сфере оздоровительной физической культуры.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

дляспециальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Контрольная работа (1-й этап)**

**Раздел 1. Общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры**

**Раздел 2 Теоретико-методические вопросы организации и внедрения производственной физической культуры**

1-й вариант

1. Общие функции ОФК.

2. Понятие «Образ жизни― и его компоненты»

3. Государственная программа развития физической культуры и спорта

4. Сущность и структура производственной физической культуры

2-й вариант

1. Специфические функции по преобразованию биологической природы человека.

2. Принципы здорового образа жизни.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (ГФОК) Республики Беларусь

4. Понятие о профессиограмме

3-й вариант

1. Специфические функции по преобразованию социальной природы человека.

2. Виды здоровья, краткая характеристика.

3. Роль и значение Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Содержание новой редакции Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2014 года

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе

4-й вариант

1. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры.

2. Методика формирования физкультурной активности личности

3. Использование тренажеров в оздоровительных целях. Виды тренажеров.

4. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний

5-й вариант

1. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры.

2. Содержание и принципы агитационно – пропагандистской деятельности.

3. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения

4. Методы определения утомляемости трудящихся

6-й вариант

1. Характеристика объективных и субъективных факторов развития оздоровительной физической культуры.

2. Виды и формы агитационно – пропагандистской деятельности.

3. Источники финансирования оздоровительной физической культуры.

4. Формы и средства производственной гимнастики

**Контрольная работа (2-й этап)**

Раздел 3 Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры

1-й вариант

1. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.

2. Объем и интенсивность физической нагрузки

3. Характеристика основных средств оздоровительной физической культуры

4. Система К. Купера

2-й вариант

1. Циклические виды спорта

2. Авторские оздоровительные системы и программы

3. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия: спартакиады

4. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами с особенностями психофизического развития.

3-й вариант

1. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах

2. Стандартные и вариативные нагрузки

3. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с различным контингентом занимающихся

4. Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов

4-й вариант

1. Ациклические виды спорта

2. Расчет оптимальности тренировочных нагрузок

3. Система А. Стрельниковой

4. Структура, содержание и особенности проведения занятий аквааэробикой с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности

5-й вариант

1. Системы оздоровительных занятий физическими упражнениями

2. Система «Тремминг-130»

3. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения

4. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого возраста.

6-й вариант

1. Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги

2. Тропы здоровья

3. Равномерные, неравномерные, прогрессирующие и нисходящие нагрузки

4. Характеристика вспомогательных средств оздоровительной физической культуры

**Контрольная работа (3-й этап)**

Раздел 4 Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы с населением

1-й вариант

1.Общая характеристика мест массового отдыха

2.Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха

3.Организация услуг по прокату и ремонту спортивного снаряжения и инвентаря

4.Организация групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий

2-й вариант

1. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения

2. Формы физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения

3. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов

4. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии

3-й вариант

1. Методика организации физкультурно-оздоровительных групп

2. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

3. Физкультурно-спортивные клубы по интересам

4. Формы организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах

4-й вариант

1. Виды и назначение основных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением

2. Виды и содержание документов планирования занятий физкультурно-оздоровительной направленности

3. Подготовка общественных физкультурных кадров

4. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха

5-й вариант

1. Организация коллектива физической культуры

2. Содержание и организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях

3. Виды и назначение частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением

4. Методика организации и проведения групповых и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий

6-й вариант

1. Организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях

2. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения

3. Характеристика работы культурно-спортивных комплексов

4. Средства и методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах

**Контрольная работа (4-й этап)**

Раздел 5 Методические основы оздоровительной физической тренировки

Задание 1. Приведите примеры видов оздоровительных занятий и обоснуйте их на каждый тип нагрузки.

Задание 2. Охарактеризуйте различные типы нагрузки оздоровительных занятий. Заполните таблицу 1.

Таблица 1 — Типы нагрузки оздоровительных занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка** | **Характеристика** | **Расход энергии** | **Повышение физиологических возможностей организма (когда, как)** | **Снижение факторов риска (когда, как)** |
| **пороговая** |  |  |  |  |
| **оптимальная** |  |  |  |  |
| **пиковая** |  |  |  |  |
| **сверхнагрузка** |  |  |  |  |

Задание 3. Проанализируйте достоинства и недостатки оздоровительных систем (каждый слушатель выбирает оздоровительную систему). Заполните таблицу 2. Сделайте выводы.

Таблица 2 — Оздоровительная система

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Достоинства** | **Недостатки** | **Вывод** |
|  |  |  |

Задание 4. Изучите требования к организации занятий оздоровительной тренировкой. Заполните таблицу 3.

Таблица 3 — Требования к организации занятий оздоровительной тренировкой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования** | **Что стоит предусмотреть** | **Что для этого необходимо сделать** |
|  |  |  |

Задание 5. Представьте в виде таблицы или схемы основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки

**Вопросы к тестовым заданиям (5-й этап)**

1. Рекреация
2. Рекреационные потребности человека
3. Актуальность оздоровительно-рекреативного направления физической культуры
4. Задачи оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) по месту жительства и массового отдыха населения
5. Какая сторона функционирования и развития физической культуры общества в Республике Беларусь имеет оздоровительно-рекреативную направленность
6. На этимологическом уровне понятие «рекреация» (от лат. recreatio)
7. Оздоровительно-рекреативная физическая культура как вид физкультурной деятельности
8. Понятие «Оздоровительно-рекреативная физическая культура»
9. Структурные компоненты оздоровительно-рекреативной физической культуры
10. Общие средства ОРФК
11. Специфические средства ОРФК
12. Общее руководство ОРФК и, в частности по месту жительства населения
13. Координация и руководство ОРФК по месту жительства при соответствующих городских (районных) комитетах по физической культуре и спорту
14. Основные формы организации ОРФК по месту жительства
15. Основные формы ОРФК в местах массового отдыха населения
16. Оздоровительные формы работы
17. Ежедневный отдых
18. Предназначение физических упражнений в ежедневном отдыхе
19. Какая специфическая форма занятий физическими упражнениями для активизации восстановительных процессов, в режиме рабочего дня, используется
20. Наиболее эффективная форма занятий в послерабочее время
21. Физические упражнения в оздоровительных целях
22. Еженедельный отдых
23. Свободное время
24. Определение уровня физической нагрузки
25. Интенсивность физических нагрузок
26. Умеренная нагрузка
27. Контроль веса
28. Аэробная зона
29. Анаэробная тренировка
30. Максимальная нагрузка
31. Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор соответствующих, оптимальных нагрузок. Какими факторами они определяются
32. В каких пределах для оздоровительных целей рекомендована физическая нагрузка
33. С какой интенсивностью используется нагрузка для повышения тренированности сердечно-сосудистой системы
34. Какие факторы необходимо учитывать при дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм
35. В каких формах осуществляется работа физкультурно-оздоровительных групп
36. Документация работников, ведущих занятия в ФОГ
37. Группы здоровья
38. Первая медицинская группа относятся
39. Вторая медицинская группа
40. Третья медицинская группа
41. В каком возрастном диапазоне формируются физкультурно-оздоровительные группы для мужчин
42. Возрастной диапазон женских физкультурно-оздоровительных групп
43. Что положено в основу занятий групп общей физической подготовки (ОФП)
44. Периодичность занятий в группе ОФП
45. Продолжительность одного занятия в группе ОФП:
46. Что учитывают при формировании групп женской гимнастики (ЖГ)
47. Организация групп женской гимнастики
48. Что лежит в основе методики проведения физических упражнений для женщин
49. Система Купера
50. Цель занятий аэробикой доктора Купера
51. Определение МПК (прямой метод определения МПК) К.Купером
52. Выявленная зависимость между длиной пробегаемой дистанции и максимальным потреблением кислорода (К. Купер)
53. Кеннет Купер разработал систему очков, начисляемых за продолжительность и интенсивность выполнения упражнений аэробного характера, в частности бега. Что измеряет система очков
54. Что необходимо выполнить перед началом занятий по программе аэробики
К. Купера
55. Система П. Иванова «Детка»
56. Суть метода Амосова
57. Какими отечественными учеными разработана Система КОНТРЭКС-2
58. Система КОНТРЭКС-2
59. Система К. Динейки
60. Важнейшим звеном в овладении методами психофизической тренировки является
61. На что направлена Система «Тремминг-130»
62. Суть тренировок системы «Тремминг-130»
63. Продолжительность занятий «Тремминг-130»
64. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ) занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы. Каким методом они являются
65. Система физкультурно-оздоровительной работы ФСМ
66. Доступность ФСМ создается за счет каких условий
67. Участие населения в многоэтапных и разовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях
68. На что оказывает стимулирующее воздействие периодическое участие в многоэтапных и разовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях
69. Формы многоэтапных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
70. Спортивные соревнования
71. Документы, регламентирующие проведение соревнований
72. Формы организаций соревнований
73. Первенства
74. Задачи матчевых соревнований
75. Задачи открытых, массовых соревнований
76. Документ, на основании которого организуется, проводится и финансируется соревнование
77. Положение о соревновании
78. Что определяет Положение
79. Дни спорта (день пловца, день бегуна, день лыжника и др.)
80. Физкультурно-оздоровительные праздники
81. Программа и положение о празднике
82. Праздники здоровья
83. Соревнования по «Спортландии»
84. Основные средства соревнований
85. Виды Эстафет
86. Старение
87. Естественного старение
88. Преждевременное старение
89. Причины ускорения старения
90. Пиковые значения функциональных систем в период развития организма от рождения до взрослого состояния
91. Проявление возрастных изменений морфофункционального характера
92. Главенствующая социальная функция физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше
93. Оздоровительный эффект занятий физической культурой
94. Повышение физической работоспособности
95. Задачи при организации и проведении занятий ОФК с лицами в первом периоде зрелого возраста (женщины — 29-34 года и мужчины — 29-39 лет)
96. Какие упражнения используются для укрепления сердца и расширения диапазона его работы от минимума в покое до максимума в нагрузке

Составитель: Е.Н. Герасимович, старший преподаватель кафедры психологии и физического воспитания

 (инициалы, фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

дляспециальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к экзамену**

1. Исходные понятия, задачи и структура оздоровительной физической культуры.
2. Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры.
3. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
4. Сущность и содержание понятий — «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика.
5. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения.
6. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями.
7. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике.
8. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.
9. Оздоровительная физическая культура в системе средств поддержания здоровья населения, проживающего в экологически неблагоприятных условиях.
10. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры.
11. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры.
12. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности в области оздоровительной физической культуры.
13. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации в области оздоровительной физической культуры.
14. Приемы формирования мотивации, методы изучения мотивации в области оздоровительной физической культуры.
15. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ОФК.
16. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры.
17. Сущность и структура производственной физической культуры.
18. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры.
19. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
20. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.
21. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий.
22. Занятия прикладными видами спорта.
23. Спортивно-прикладные соревнования.
24. Формы и средства производственной гимнастики.
25. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики.
26. Организация производственной гимнастики.
27. Методика определения динамики физической работоспособности.
28. Методы определения утомляемости трудящихся.
29. Содержание, организация и методика проведения занятий: восстановительная гимнастика; психомышечная регуляция.
30. Содержание, организация и методика проведения занятий: спортивные игры; восстановительно-профилактическая гимнастика.
31. Содержание, организация и методика проведения занятий: физические упражнения и гидробальнеотерапия; комплексы восстановительных упражнений локального действия.
32. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний: дыхательная гимнастика; оздоровительно-профилактическая гимнастика.
33. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний: профилированные оздоровительные занятия; механотерапия; фитотерапия.
34. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.
35. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
36. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
37. Циклические виды спорта.
38. Ациклические виды спорта.
39. Физкультурно-оздоровительные системы:система К. Купера, система П. Иванова.
40. Физкультурно-оздоровительные системы: система Н. Амосова, система «КОНТРЭКС-2», система К. Динейки.
41. Физкультурно-оздоровительные системы: система А. Стрельниковой, система М. Гриненко, система «Тремминг-130».
42. Нетрадиционные средства оздоровления: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг.
43. Нетрадиционные средства оздоровления: оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления.
44. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
45. Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства.
46. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста.
47. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами.
48. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения.
49. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов.
50. Физкультурно-спортивные клубы по интересам.
51. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии.
52. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения.
53. Организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях;
54. Содержание и организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях.
55. Формы, средства, методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах.
56. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
57. Организация физиологических исследований, по оценке эффективности оздоровительной физической культуры.
58. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
59. Самоконтроль физического состояния занимающихся.
60. Методика определения экономической эффективности оздоровительной физической культуры.

**Примерная тематика курсовых работ**

1.Оздоровительная физическая культура как компонент здорового образа жизни.

2 Роль и значение оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.

3 Критерии и способы самоконтроля физической подготовленности разных возрастно-половых групп населения.

5 Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста.

6 Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах по выбору студента).

7 Применение тренажеров в оздоровительной физической культуре.

8 Плавание как средство оздоровления детей дошкольного (школьного) возраста.

9 Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики.

10 Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах восточных оздоровительных систем (по выбору).

11 Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, танцевальной аэробики и др.).

12.Особенности методики развития физических качеств у лиц зрелого и пожилого возраста.

13.Современные физкультурно-оздоровительные технологии для женщин.

14 Производственная гимнастика как фактор оптимизации психофизического состояния и повышения работоспособности.

15.Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

16.Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.

17.Содержание и методика физкультурно-оздоровительной работы на производстве.

18.Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий.

19.Особенности управления в сфере оздоровительной физической культуры.

20.Реклама физкультурно-оздоровительной работы.

21.Нетрадиционные методики физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми.

22.Формирование интереса и потребности студенческой молодёжи в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни.

23.Влияние нетрадиционных видов двигательной активности и средств оздоровления на состояние здоровья взрослых.

Составитель: Е.Н. Герасимович, старший преподаватель кафедры психологии и физического воспитания

 (инициалы, фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

* 1. **Нормативные правовые акты**
1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г., 17 октября 2004 г. и 27 февраля 2022 г.) [Электронный ресурс] : // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 25.10.2023.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь — 2011 — № 13. — 2/1795 с изм. от 14.01.2022 № 154-З.
3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 14 янв. 2014 № 125-3 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 20.10.2023.
4. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь утв. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 16 от 02.06.2014 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 28.10.2023.
5. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.
6. Концепция развития педагогического образования в Республике Беларусь на 2021—2025 годы [Электронный ресурс] : Приказ Министра образования Республики Беларусь от 13.05.2021 № 366.
7. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. [Электронный ресурс] : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020 № 312.
8. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 28.01.2023, 5/51298.
9. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь : утв. 31.08.2018 № 60
// Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
10. Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
11. Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47 [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 05.10.2018 № 69 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/33532.
12. О социальном обслуживании [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 22 мая 2000 г. № 395-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2000. — 2/170.

**1.2. Перечень основных учебных изданий**

1. *Боярская, Л. А.* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская. — М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 120 с
2. *Кобринский, М. Е.* Физическая культура и здоровье учащихся. Основы знаний: пособие для учителей физ. культуры / М. Е. Кобринский. — Минск : МЕТ, 2011. — 342 с.
3. *Кондаков, В.Л.* Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. — Москва : Юрайт, 2021. — 334 с.
4. *Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. — 138 с.
5. *Мякинченко, Е.Б.* Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.
6. *Рябцова, О.К.* Построение занятий по оздоровительной аэробике: учебно-практическое пособие /О.К. Рябцова. — Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. — Минск : БГУФК, 2015. — 70 с.
7. *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.
8. *Фурманов А.Г*., Теория и методика физического воспитания: пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич. — Минск : БГПУ, 2014. — 415 с.
9. *Фурманов, А. Г*. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов/ А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей, 2003. — 528 с.
10. *Фурманов, А. Г.* Формирование здорового образа жизни: уч. пособие / А. Г. Фурманов. — Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. — 200 с.
11. *Юсупова, Л. А.* Спортивная аэробика: учебное пособие / Л. А. Юсупова ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. — Минск : БГУФК, 2019. — 370 с.
12. *Яковлев, А.Н.* Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования: электронное учебное пособие / А. Н. Яковлев, Н. Г. Кручинский, В. В. Маринич и др. — Пинск : ПолесГУ, 2018. — 162 с.

**1.3. Перечень дополнительных учебных изданий**

1. *Абдуллин М.Г*., Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. — Уфа: БГПУ, 2013. — 64 с.
2. *Беспутчик, В. Г.* Аэробика с резиновым жгутом и утяжелителями / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Физическая культура в школе. — 2015. — № 2. — С. 9—12.
3. *Василец, В.В.* Аквааэробика : учебно-методическое пособие / В.В. Василец. — Пинск: ПолесГУ, 2016. — 41 с
4. *Демидович, Н.Г.* Пилатес как средство физического воспитания студентов: метод. рекомендации /Н.Г. Демидович.— М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ;— Минск : БНТУ, 2014. — 93 с.
5. *Дорофеева, Т. В*. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 64 с.
6. *Касатова, Л.В.*Современные оздоровительные системы физической культуры: Учебно- методическое пособие/ Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова — Казань: Казанский университет, 2015. — 35с.
7. *Кривцун*-*Левшина, Л.Н.* Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. — 344 с.
8. *Крючек, Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. — М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.
9. *Левицкая, А. Н.* Влияние специализированных занятий фитнес - аэробикой на формирование физической подготовленности студенток вуза / А. Н. Левицкая, В. В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 8. — С. 91.
10. *Малах, О*.Н. Современные технологии оздоровительной физической культуры: методмческие рекомендации / О.Н. Малах.— Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. — 23 с.
11. *Минина, Н*.В. Оздоровительные системы и контроль в физической культуре: курс лекций / Н.В. Минина. — 2-е изд., доп. и перераб. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. — 88 с.
12. *Назаренко, Л. Д*. Совершенствование исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой / Л. Д. Назаренко, И. Н. Тимошина, И. А. Мингалишева // Теория и практика физической культуры: ежемесячный научно-теоретический журнал. — 2019. — № 2.
13. *Патерсон, Дж*. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм: практ. рук. / Патерсон Дж.; под ред. Ю. Дражниной; пер. с англ. Н.И. Могилевской. — М.: БИНОМ, 2012. — 477 с.
14. *Петрушевич, Е. И.* Аэробика. Содержание и методика занятий: метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. — Витебск: ВГУ, 2016. — 44 с.
15. *Садовникова, В.В*. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. — Минск: БГУФК, 2011. — 18 с
16. *Садовникова, В.В.* Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. — Минск: БГУФК, 2012. - 24 с.