Учреждение образования

«Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины»

 УТВЕРЖДАЮ

 Проректор по учебной работе

 ГГУ имени Ф.Скорины

 И.В.Семченко

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018

программа государственного экзамена

ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

специальности 1-03 02 01Физическая культура

2018

СОСТАВИТЕЛИ:

Е.В.Гусинец – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины;

А.А.Скидан – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры

ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № 8 от 05.04.2018);

Методическим советом факультета физической культуры

ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № 4 от 18.04.2018).

**Пояснительная записка**

 Программа государственного экзамена по специализации 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» разработана в соответствии с правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования 1 ступени ОСВО1-03 02 01-2013, учебным планом специальности и учебными программами учреждения высшего образования по учебным дисциплинам специализации 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность».

 Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования 1 ступени ОСВО 1-03 02 01-2013 специальности «Физическая культура».

 Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника к физкультурно-оздоровительной и туристско-рекреационной деятельности.

 В процессе государственного экзамена решаются задачи:

 – оценка степени освоения выпускником учебных дисциплин специализации 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность», определяющих его профессиональные компетенции;

 – оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

 – оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

 – оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях физкультурно-оздоровительной и туристско-рекреационной деятельности, использовать при ответах междисциплинарные научные знания;

 – оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;

 – оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

 Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1** **Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной**

**и туристической деятельности**

Система нормативно-правовых актов Республики Беларусь по туризму. Иерархия нормативных правовых актов, регулирующих туристические правоотношения. Закон Республики Беларусь «О туризме»: структура, содержание, история разработки и принятия. Суть предложений о внесении поправок в закон. Указы Президента Республики Беларусь «О некоторых мерах государственной поддержки развития туризма в Республике Беларусь» и «О мерах по развитию агроэкотуризма в Республике Беларусь». Постановления Правительства, регулирующие отношения в сфере туризма (Постановление Совета Министров Республики Беларусь «Об утверждении положений о порядке создания туристских зон и ведения государственного кадастра туристских ресурсов Республики Беларусь»; «Об утверждении типового договора на оказание услуг в сфере агроэкотуризма» и др.). Основные нормативно-правовые акты Министерства спорта и туризма Республики Беларусь (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об утверждении инструкции о порядке проведения инструктажа о соблюдении правил личной безопасности туриста»; «Об утверждении положения о системе туристической ориентирующей информации»; «Об утверждении правил проведения туристских походов» и др.). Национальная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2015 – 2020 гг. Цели, задачи, ожидаемые результаты реализации Национальной программы, контроль ее исполнения.

**2 Организационно-правовые формы физкультурно-оздоровительных**

**и туристических организаций**

Понятие организационно-правовой формы физкультурно-оздоровительной и туристической организации. Основные организационно-правовые формы предпринимательской деятельности в физкультурно-оздоровительной сфере и туризме. Правовое регулирование предпринимательской деятельности. Юридические признаки и особенности хозяйственных обществ в системе физкультурно-оздоровительных и туристических правоотношений. Понятие общества с ограниченной ответственностью, его правовой статус. Порядок организации и государственной регистрации общества с ограниченной ответственностью, учредительные документы общества. Участники общества с ограниченной ответственностью, их права и обязанности. Исключение и выход участников из общества. Уставный капитал общества, порядок формирования, особенности правового режима (залог долей; доли, принадлежащие обществу; обращение взыскания на доли (часть доли) участника). Порядок распределения прибыли. Управление в обществе. Порядок реорганизации и ликвидации общества. Понятие, особенности правового статуса общества с дополнительной ответственностью. Юридические признаки и особенности акционерных обществ в системе туристических правоотношений. Понятие и правовое положение акционерных обществ. Законодательство об акционерном обществе. Создание и государственная регистрация. Виды акционерных обществ, особенности правового статуса. Учредительные документы общества, внесение изменений и дополнений. Реорганизация и ликвидация. Уставный капитал и акции общества. Участники акционерного общества, объем их прав и обязанностей. Дивиденды общества. Управление в обществе. Порядок реорганизации и ликвидации общества. Индивидуальный предприниматель как субъект предпринимательской деятельности в системе физкультурно-оздоровительных и туристических правоотношений. Порядок регистрации в качестве предпринимателя без образования юридического лица и постановка на учет в налоговом органе и внебюджетных фондах. Ведение учета и отчетности. Физические лица как специальные субъекты, оказывающие услуги в сфере агроэкотуризма.

**3 Анимация в туризме и гостеприимстве: функция и типология**

Развитие анимации в туризме и гостеприимстве. Определение анимации в туризме и гостеприимстве. Организация досуга с древности до наших дней. Туристская анимация: функции и типология. Виды анимации. Анимация и спорт. Особенности и значение гостиничной. Классификация туристов и особенности работы с туристами разных категорий. Классификация туристов по возрасту, этнической принадлежности, половому признаку. Классификация туристов по их отношению к проведению досуга. Формы работы с разными возрастными группами отдыхающих. Национальные особенности туристов, их учет при составлении анимационных программ. Анимационные программы для семейного досуга. Материальная база анимационной службы гостиниц и туркомплексов. Требования к содержанию материальной базы для анимационных программ.

**4 Формирование, продвижение и реализация туристического продукта**

Характеристика туристического предприятия, организационная структура и штат туристического предприятия. Организация работы, связанной с обеспечением и соблюдением туристических формальностей. Экономическая характеристика туристического предприятия. Субъекты, принимающие участие в формировании и реализации туристского продукта. Теоретические аспекты изучения формирования и продвижения туристического продукта. Понятие, структура и виды туристического продукта. Установление цены на туристический продукт и формирование рынков сбыта. Зарубежный опыт продвижения туристического продукта. Организация производства и продвижение туристического продукта на рынок. Прямые и косвенные каналы реализации турпродукта на рынке. Разработка турпродукта и компания по его продвижению на рынок. Реализация разработанной компании и оценка ее эффективности. Перспективы повышения качества туристических услуг организации. Формирование цены турпродукта на рынке. Поисковое продвижение туристских услуг. Реклама туристических услуг в социальных сетях.

**5 Основные функции туризма в современном обществе**

**и географические исследования туристского хозяйства**

**и рекреационных ресурсов**

Изучение туризма с научной точки зрения. Организации, занимающиеся разработкой точных определений и терминов в сфере туризма. Происхождение термина "туризм". Цель и функции туризма. Факторы развития туризма. Клас­сификация путешествующих лиц. Категории туризма, классификация, основные характеристики. Туризм как разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия. Туризм как вид социально-культурной деятельности и миграций насе­ления. Основные этапы становления туризма как массового социально-культурного и экономического явления. Нацио­нальная туристская федерация Республики Беларусь. Виды туризма. Формы туристских мероприятий: походы, экспедиции, туристские слеты, туристско-спортивные соревнования. Понятие «рекреационные ресурсы» и подходы к их изучению. Принци­пы классификации рекреационных ресурсов. Факторы, определяющие тран­спортную доступность туристско-рекреационных объектов. Особенности туристско-рекреационного потенциала Республики Беларусь и ее ме­сто на рынке туристских услуг.

**6 Основные понятия и определения международного туризма**

**как сферы деятельности**

Путешествия и туризм как понятия, характеризующие определенный образ жизнедеятельности человека. Основные особенности туризма. Международный туризм как систематизированная и целенаправленная деятельность предприятий сферы туризма. Рекреация как расширенное воспроизводство сил человека. Потребители туристского продукта. Туризм как отрасль мировой экономики и его роль в системе социально-экономических взаимоотношений и мировых связей. Туризм как форма предпринимательской деятельности, как средство экономического и социального развития стран. Устойчивое развитие международного туризма на современном этапе. Факторы, определяющие общие направления развития международного туризма. Перспективы развития международного туризма. Международные туристские организации. Всемирная туристская организация. Туристский рынок и его окружающая среда. Сущность, содержание и функции туристского рынка. Сегментация туристского рынка. Формирование туристического рынка на основании кластерной модели М.Портера. Конкурентоспособность туристического рынка. Субъекты туристского рынка. Механизмы функционирования туристского рынка.

**7** **Индустрия туризма: инфраструктура туризма; виды туристских предприятий и объединений**

Туристская индустрия как совокупность предприятий, учреждений и организаций материального производства и непроизводственной сферы. Туризм как самостоятельная социально-экономическая система. Состав туристской индустрии. Инфраструктура туризма. Виды туристских организаций. Региональные организации. Туроператоры как операторы, занимающиеся производством туристского продукта, реализующие его через туристские агентства, представляющие обширную сеть розничной торговли. Особенность туристского как рынка как укрупнение отдельных производственных единиц.

**8 Развитие туристского бизнеса в условиях рыночной экономики**

**в Республике Беларусь**

Понятие о факторах развития туризма, их классификация и особенности формирования в Республике Беларусь. Факторы, генерирующие общественные потребности в туризме. Факторы, реализующие рекреационные потребности. Ресурсный потенциал и условия развития международного туризма в Беларуси.

Факторы международной конкурентоспособности национального туристского комплекса. Государственная политика Республики Беларусь в области туризма. Международный туризм как важная часть сферы внешнеэкономических связей Республики Беларусь. Правовые и законодательные акты, регулирующие деятельность в сфере туризма. Состояние материально-технической базы туризма в республике.

**9 Рекреационно-туристское хозяйство Беларуси**

Основные суботрасли рекреационно-туристского хозяйства Беларуси: лечебно-курортные, оздоровительные, спортивные и экскур­сионные учреждения туризма, пригородного отдыха. Материально-техническая база туризма. Современное состояние, проб­лемы и перспективы развития туристской инфраструктуры в республике (гостиничное хозяйство, транспортный комплекс, общественное питание, культурно-просветительские, спортивные и развлекательные учреждения, подготовка кадров и др.). Особенности формирования и функционирования рынка туристских ус­луг Республики Беларусь. Типы туристских предприятий. Система государственного управления туристским комплексом. Функ­ции и основные направления деятельности Министерства спорта и туризма, Национального агентства по туризму. Основные положения Закона «О ту­ризме» и Национальной программы развития туризма и Республике Бела­русь. Комплекс международного туризма Республики Беларусь и тенденции его развития. Ресурсный потенциал и условия развития международного туризма в Беларуси. Факторы международной конкурентоспособности национального туристского комплекса. Современный уровень международной конкуренто­способности туристского комплекса республики. Динамика, региональная и целевая структура выездных и въездных международных туристских потоков Беларуси.

**10 Международный туризм в структуре внешнеэкономической**

**деятельно­сти Республики Беларусь**

Характеристика основных методических подхо­дов к расчету туристского баланса Беларуси. Динамика международных туристских поступлений и расходов республики. Проблемы расширения экспорта туристских услуг. Приоритетные направления развитии въездного международного туризма в Беларуси. Проблемы создания конкурентоспособного национального туристского продукта и его эффективного продвижения на мировом рынке. Роль государства в развитии въездного международного туризма. Рекреационные районы и основные туристские центры Республики Беларусь. Задачи и принципы рекреационного районирования. Отраслевое и инте­гральное рекреационное районирование Беларуси. Центральный рекреационный район и его специализация на оздорови­тельно-туристском, курортно-лечебном и экскурсионном обслуживании. Рекреационно-ресурсный потенциал района. Северный рекреационный район и его специализация на спортивном и оздоровительном туризме. Западный рекреационный район и его специализация на экскурсионном и оздоровительном туризме. Восточный рекреационный район и основные рекреационные функции.

**11 Развитие агроэкотуризма в Республике Беларусь**

Сущность и основные направления развития агроэкотуризма. История развития агроэкотуризма в Беларуси. Правовое обеспечение агротуристской деятельности в Республике Беларусь. Принципы устойчивого развития агроэкотуризма в Беларуси. Туристско-рекреационные ресурсы агроэкотуризма в Беларуси. Региональные особенности развития агроэкотуризма в Республике Беларусь. Организация агроэкотуристической деятельности в Республике Беларусь. Основные формы развития агроэкотуризма в Республике Беларусь.

Кластер агроэкотуризма Гомельской области. Стандартизация агротуристических хозяйств. Кредитная политика государства в сфере агроэкотуризма. Квебексая декларация экотуризма. Общественное управление в сфере агроэкотуризма. Деятельность общественных организаций и общественных советов по агроэкотуризму. Агротуризм, включающий посещение туристами сельской местности. Предпосылки развитии агротуризма. Ресурсы для развития агротуризма. Основные направления развития агротуризма.

**12 География туристско-экскурсионного обслуживания**

**в Республике Беларусь**

Ресурсы экскурсионного туризма, их размещение и структура. Экскурсионный потенциал основных туристских центров республики. Особенности использования в туризме особо охраняемых природных территорий, их роль в организации экологического туризма. Потери рекреационных ресурсов в зонах радиоактивного загрязнения Гомельской области. Сущность понятия «памятник истории и культуры». Классификация памятников истории и культуры, их количество в Беларуси и региональная структура размещения. Памятники археологии в структуре культурно-исторического потен­циала Беларуси, их особенности и роль в организации туристско-экскурсионных маршрутов. Древние поселения как один из основных видов памятников археоло­гии. Древние захоронения как вид археологических памятников. Объекты культового назначения. Памятники и памятные исторические места как ресурсная основа для организации туристско-экскурсионных маршрутов. Особенности использования исторического наследия в экскурсионном туризме.

**13 Потребности и услуги в туризме**

Характерные черты туристского спроса: динамизм, многообразие и комплексность, эластичность, сезонность. Формирование туристского спроса в зависимости от доходов и продолжительности свободного времени населения. Факторы туристского спроса в зависимости от уровня цен в принимающей стране, разнообразия и качества предлагаемых услуг. Потребности и мотивы в туризме. Современные потребности клиентов в туризме. Факторы, влияющие на формирование туристских потребностей. Маркетинговое изучение рынка туристских услуг. Двенадцать принципов туристского маркетинга. Дифференциация и сегментация туристского рынка. Классификация и значение туристских услуг. Основные и дополнительные услуги в туризме.

**14 Устойчивый туризм как форма организации рационального природопользования**

Определение понятия «устойчивое развитие». Устойчивое развитие как два взаимосвязанных понятия: понятие потребностей и понятие ограничений. Три взаимосвязанных цели устойчивого развития – экологическая целостность, экономическая эффективность и социальная справедливость. Основополагающие пять принципов устойчивого развития. Специфика туризма как интегрированной социально-экономической системы. Место и роль социальных факторов в устойчивом развитии туризма. Социальный туризм как приоритетное направление устойчивого развития туристской сферы. Экономические проблемы устойчивого развития туризма. Экологические проблемы устойчивого развития туризма. Экологические ограничения развития туризма в рамках Концепции устойчивого развития. Экологический туризм как инструмент устойчивого развития. Туристские ресурсы – важный фактор устойчивого развития туризма. Комплексная оценка и районирование туристских ресурсов. Разработка модели комплексной оценки туристских ресурсов.

**15 Туристский потенциал Республики Беларусь**

Основные географические, природные и туристические характеристики Республики Беларусь. Природное наследие Республики Беларусь и возможности его использования в туризме. Возможности развития экологического туризма в РБ. Использование культурно-исторического наследия в Республике Беларусь. Военно-исторические и религиозные объекты на территории РБ и возможность их использования в туризме. Музеи Беларуси. Коллективные средства размещения. Гостиницы и аналогичные средства размещения. Индивидуальные средства размещения. Транспорт, торговля и общественное питание. Деятельность организаций культуры, спорта и развлечений. Особо охраняемые природные территории и охотничье хозяйство.

 **16 Развитие въездного и внутреннего туризма в Республике Беларусь**

Актуальная ситуация и потенциал развития туризма в Республике Беларусь. Цель, задачи и ключевые ориентиры развития туризма в Республике Беларусь. Развитие отдельных видов туризма. Основные принципы и направления развития внутреннего и въездного туризма на территории Республики Беларусь. Транспортная коммуникация и инфраструктура. Развитие туристической и обеспечивающей инфраструктуры, доступной среды. Кадровая политика и образование. Инвестиционная привлекательность. Продвижение туризма, реклама и деятельность туристических информационных центров. Совершенствование визового режима. Повышение уровня доступности туристического продукта на внутреннем и международном рынках. Совершенствование нормативного правового регулирования в сфере туризма. Цифровые технологии в сфере туризма.

**17 Организация и обслуживание туристов в средствах размещения**

 Гостиничные предприятия в структуре индустрии гостеприимства. Место и роль гостиничного хозяйства в индустрии гостеприимства. Факторы развития индустрии гостеприимства. Средства размещения туристов, классификация гостиниц. Основные направления развития гостиничной индустрии в Республики Беларусь, проблемы и перспективы отрасли. Объекты придорожного сервиса Беларуси. Агроусадьбы Республики Беларусь. Технологии обслуживания в средствах размещения: служба бронирования, служба приема и размещения, служба эксплуатации номерного фонда, сервисная служба, служба безопасности, служба питания, вспомогательные службы. Организация бытового обслуживания и оказание транспортных услуг. Подбор и обучение персонала. Управление качеством в туризме.

18 **Сущность, функции и принципы оздоровительной физической культуры**

 Цель, задачи, понятие оздоровительной физической культуры (ОФК). Отличительная особенность оздоровительной физической культуры. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреативная, социализирующая, социоэмоциональная, интегративная, гностическая (познавательная), коммуникативная. Общие принципы ОФК, которые определяют ее функциональное назначение в общей связи различных сфер жизнедеятельности общества, социальной группы, личности: принцип всесторонней связи ОФК с производственной, учебной деятельностью людей; принцип всесторонней связи с досуговой деятельностью людей; принцип всесторонней связи с социальными аспектами жизнедеятельности людей; всестороннего гармоничного развития личности; принцип организованности (структурной функциональности); принцип целесообразности; принцип актуальности; принцип законности; принцип научности. Специфические принципы ОФК в соответствии с ее предметно-функциональной направленностью: принцип оздоровительной направленности; принцип соответствия выбираемых средств, объема и интенсивности физической нагрузки социально-демографическим особенностям занимающихся; принцип соответствия средств, видов, форм, направленности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий физкультурным интересам, потребностям, целям различных по полу, возрасту, уровню образования, социальному положению групп занимающихся; принцип сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в физкультурно-оздоровительных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях; принцип комплексного использования средств, видов и форм ОФК.

**19 Структура и содержание**

**оздоровительной физической культуры**

 Производственная (специальное направление) физическая культура, как управляемый и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемых в сфере производства и учебного процесса. Структурные компоненты и элементы (виды): профессионально-прикладная подготовка, производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний. Оздоровительно-рекреативная (общеоздоровительное направление) физическая культура, как сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.Структурные компоненты и элементы (виды):физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

**20 Двигательная активность человека как условие**

**сохранения здоровья**

Понятие о двигательной активности, ее виды. Количественные показатели и способы оценки двигательной активности у различных возрастно-половых и социальных групп населения. Критический минимум и оптимум двигательной активности. Понятия «гипокинезия» и «гиподинамия». Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека. Оптимальная двигательная активность как необходимое условие развития и совершенствования функциональных систем организма, улучшения умственной и физической работоспособности, продления эффективной жизнедеятельности человека. Сущность и содержание понятия «Здоровье» в оздоровительной физической культуре. Многогранность и сложность определений здоровья. Характеристика основных компонентов (видов) здоровья: соматический, физический, психический, нравственный (духовный), социальный. Взаимосвязь компонентов здоровья. Характеристика социального явления «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Сущность и содержание понятия ЗОЖ. Основные компоненты ЗОЖ: рациональный режим труда и отдыха, оптимальная двигательная активность, рациональное питание, закаливание, медицинская активность, культура межличностного общения и др.

**21 Система средств оздоровительной физической культуры**

Система как совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которая образует определенную целостность и единство. Понятие о средствах оздоровительной физической культуры, их классификация (основные и дополнительные). Характеристика основных средств специально-оздоровительной направленности. Классификация физических упражнений по различным признакам. Оздоровительное действие физических упражнений на различные функции и органы организма человека: стимулирующее (тонизирующее) и трофическое. Критерии оздоровительной ценности физических упражнений. Гигиенические (мероприятия по личной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и др.), закаливающие мероприятия и психологические средства воздействия как сопутствующие факторы физическим упражнениям. Дозирование двигательных нагрузок, закаливания, массажа, их сочетание как способы эффективного оздоровительного воздействия. Характеристика технических средств (инвентарь, оборудование, тренажеры и технические устройства, спортивные снаряды, спортивные сооружения, специальная одежда и др.).

**22 Основы дозирования физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью**

Понятие «оздоровительная тренировка», методические правила ее построения (постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разнообразие применяемых средств для гармонического развития, первоочередная тренировка «слабых сторон», систематичность занятий, регулярный контроль за физическими нагрузками). Оздоровительные эффекты физической тренировки (срочный, следовой, долговременный). Основные компоненты нагрузки, определяющие эффективность оздоровительной тренировки: тип нагрузки (циклические упражнения аэробной направленности, циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, ациклические упражнения), величина нагрузки (пороговая, оптимальная, пиковая и сверхнагрузка), интенсивность (анаэробный, смешанный аэробно-анаэробный, аэробный, восстановительный режим), длительность и периодичность занятий (количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия, общая затрата времени в неделю), интервалы отдыха между занятиями. Способы дозирования и нормирования физических нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью. Физиологические механизмы двигательной активности. Показатели и нормы двигательной активности различного контингента населения.

**23 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой**

Понятие о врачебно-педагогическом контроле. Медицинские группы для занятий ОФК. Цель и задачи врачебного контроля. Виды врачебного контроля: первичный (предварительный), повторный (этапный) и дополнительный. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Цель и задачи педагогического контроля. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Система определения и оценки физического состояния человека в процессе занятий ОФК. Функциональные пробы, как составная часть комплексной методики обследования. Содержание и методы педагогического контроля (наблюдение, анализ, оценка действий занимающихся, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы). Самоконтроль физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Субъективные (самочувствие, сон, аппетит, мышечные боли, работоспособность, желание заниматься и др.) и объективные показатели (частота и ритм пульса, частота дыхания, масса тела и др.) самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.

**24 Фитнес как современная форма оздоровительной физической культуры**

Понятие, цель и задачи фитнеса. Характеристика видов фитнеса (общий, физический, спортивно-ориентированный). Специфика и особенности фитнеса.Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Классификационная характеристика фитнес программ по направленному функциональному воздействию на организм занимающихся (аэробной направленности, силовой направленности, на улучшение гибкости и подвижности суставов, комплексной направленности, психоэмоциональной регуляции); по возрастному признаку (для детей дошкольного, школьного возраста, молодежи, людей среднего возраста, пожилых и для разновозрастных смешанных групп); по технической оснащенности (без предметов, снарядов и снаряжений; с предметами; с утяжелителями и амортизаторами; на специальных снарядах, тренажерах; комбинированные с использованием разного оборудования); в зависимости от формы организации (групповые, индивидуальные или персональные); направленности физических упражнений (циклические, гимнастическо-танцевальные, атлетические, с элементами восточных оздоровительных систем и единоборств, игровые, комплексные); места проведения (танцевальный зал, бассейн, тренажерный зал, открытые площадки, зал восточных единоборств и др.). Принципы тренировочного процесса в фитнесе: «не навреди», доступности, биологической целесообразности, программно-целевой, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, эстетической целесообразности, биоритмической структуры, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Перспективы и тенденции развития фитнеса.

**25 Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования**

Возрастные особенности развития двигательной функции детей дошкольного возраста. Биологические закономерности проявления потребности в движениях детей дошкольного возраста. Цель, задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) физического воспитания дошкольников. Основные средства физического воспитания детей дошкольного возраста: физические упражнения (основная гимнастика, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений и др.); психогигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, санитарно-гигиенических норм); эколого-природные факторы (систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур). Основные формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ: физкультурные занятия урочного типа; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные праздники, физкультурные досуги, походы, дни здоровья, каникулы); самостоятельная двигательная деятельность детей. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста (разнообразие физических упражнений, игровая деятельность, практические и наглядные методы обучения, имитационные и сюжетно-ролевые упражнения, контроль за переносимостью физической нагрузки, разностороннее развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов). Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Паспорт здоровья дошкольника. Методы и тесты оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми.

**26 Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях общего среднего образования**

Возрастные особенности развития двигательной функции детей школьного возраста. Возрастное развитие учащихся младшего школьного возраста. Возрастное развитие учащихся среднего школьного возраста. Возрастное развитие учащихся старшего школьного возраста. Цель, задачи физического воспитания школьников. Содержание программы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней общеобразовательной школе. Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах общей физической подготовки (ОФП), в кружках, секциях по видам спорта. Планирование, методика организации и проведения физкультурных праздников, дней здоровья, соревнований. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников. Паспорт здоровья школьника. Методы и тесты оценки эффективности занятий физическим воспитанием со школьниками.

**27 Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования**

Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных учебных заведениях. Организация и методика проведения занятий в ФОГ, группах профессионально-прикладной подготовки, в секциях по видам спорта. Планирование и проведение спартакиады среди учащихся профессионально-технического образования. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Методика организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиад, дней здоровья, спортивных праздников. Задачи функционирования работы спортивного клуба вуза. Организация физкультурно-оздоровительной работы в студенческом общежитии.

**28 Организационно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в зрелом и пожилом возрасте**

Характерные особенности функционирования организма в зрелом и пожилом возрасте: снижение ряда показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности. Возрастная периодизация онтогенеза взрослого человека (возрастные границы первого, второго зрелого, пожилого периода). Задачи, решаемые при организации и проведении занятия ОФК с лицами первого, второго периода зрелого, пожилого возраста. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности с целью противодействия возрастным изменениям. Организованные формы занятий ОФК в режиме отдыха для лиц зрелого возраста. Комплектование ФОГ в физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ), физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОК) в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Особенности методики организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста (направленность комплексов физических упражнений, разнообразие видов упражнений по характеру, амплитуде движений, по времени их выполнения и др.). Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий ОФК.

1. **Система хатха-йога, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий хатха-йогой**

Понятия «йога» и «хатха-йога». Общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы. Воздействие хатха-йоги на организм человека. Классификация физических упражнений хатха-йоги. Дыхательные упражнения; упражнения в движении («виньясы»); статические позы («асаны»); релаксационные и медитационные упражнения; упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»). Организация и методика проведения занятий с использованием средств хатха-йоги. Состав и сочетание средств хатха-йоги в организационной структуре занятий (в подготовительной части – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; в основной части – комплексы упражнений в движении, статические и стато-динамические упражнения; в заключительной части – упражнения для релаксации). Методические особенности выполнения статических поз хатха-йоги из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы. Особенности выполнения физических упражнений хатха-йоги, применяемых в динамическом режиме в сочетании с определенными фазами дыхания. Противопоказания к выполнению физических упражнений хатха-йоги. Правила использования приемов концентрации и медитации. Возрастные ограничения для занятий хатха-йогой.

**30 Организация и методика проведения занятий по авторским физкультурно-оздоровительным системам**

Сущность авторских систем оздоровления, их структура и содержание (двигательные режимы, специфика и направленность физических упражнений). Характеристика, общие и отличительные черты систем оздоровления (К. Купера, Н. Амосова, М. Гриненко, А.Н. Стрельниковой, К. Бутейко). Содержание и методика проведения занятий по авторской системе К. Купера. Физкультурно-оздоровительная система Н. Амосова «1000 движений». Содержание и методика дыхательной гимнастики К. Бутейко. Сущность «углеродной теории дыхания». Содержание и методика «парадоксальной» дыхательной гимнастики А. Стрельниковой.

**31 Содержание профессиональной деятельности специалиста по оздоровительной физической культуре**

Профессиональное назначение специалиста в области оздоровительной физической культуры (работа на предприятиях, объединениях, в организациях, научных учреждениях, учебных заведениях, коллективах физической культуры, в физкультурно-спортивных клубах по интересам, в местах массового отдыха населения, в лечебно-профилактических и восстановительных центрах, в группах физкультурно-оздоровительной направленности для людей различного возраста, пола и физической подготовленности). Квалификационные требования к профессиональной пригодности и компетентности. Структура профессиональной деятельности специалиста (гностическая, конструктивная, проектировочная, организаторская, коммуникативная, двигательная деятельность). Функции профессиональной деятельности. Задачи, решаемые при выполнении функций профессиональной деятельности. Профессионально важные качества специалиста.

1. **Оздоровительная аэробика, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой**

Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика». История возникновения и развития аэробики. Характеристика направлений аэробики (спортивной, оздоровительной, прикладной). Классификационная характеристика видов оздоровительной аэробики (классическая, танцевальная, степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика и др.). Цель и задачи оздоровительной аэробики. Комплексное влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Структура и содержание занятий аэробикой. Продолжительность, направленность структурных частей занятия. Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия (базовые шаги различной степени интенсивности). Структура двигательных действий партерной (силовой) части занятия. Иерархическая структура компонентов хореографии в аэробике: элементы, разновидности элементов, соединения, комбинации. Музыкальное сопровождение в аэробике (медленный, умеренный, средний, высокий, быстрый темп музыки), команды инструктора и счет. Основные виды перемещений, занимающихся в аэробике. Основные методы проведения занятий аэробикой. Методические подходы к организации занятий оздоровительной аэробикой. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой.

1. **Система Пилатес, ее цель и задачи. Структура и содержание занятий по системе Пилатес**

Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес. История возникновения и развития. Цель и задачи применения упражнений по системе Пилатес. Воздействие занятий Пилатесом на функциональное состояние показателей физического развития и физической подготовленности организма человека. Влияние силовых упражнений и упражнений на растягивание на организм человека. Суть основных принципов системы Пилатес: релаксация (расслабление и избавление от излишнего напряжения), концентрация внимания (осознание, сосредоточение мыслей на каждом движении), выравнивание (мышечный баланс), правильность дыхания (грудной тип), центрирование (развитие мышц брюшного пресса, нижней части спины, мышц бедер и ягодиц – «центр силы»), координация (навыков дыхания, частей тела, стабилизирующих мышц), точность и мышечный контроль без напряжения (последовательность, точность упражнений и постоянный физический контроль тела), плавность движений без пауз и остановок (соединение движений, единая целостность занятия), регулярность занятий. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес. Вертикальный Пилатес. Элементарные (мини) комплексы упражнений, стретчинг. Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей; преимущественное развитие гибкости; сопряженное развитие силовых способностей и гибкости. Основные методики системы «пилатес»: тренировки на полу, со специальным оборудованием (гимнастические мячи, ленточные эспандеры), на тренажерах. Противопоказания к занятиям пилатесом.

1. **Скандинавская ходьба как средство оздоровления**

Общая характеристика скандинавской ходьбы как физкультурно- оздоровительной технологии. История возникновения и развития скандинавской ходьбы. Оздоровительное значение скандинавской ходьбы. Влияние скандинавской ходьбы на организм занимающихся. Технические характеристики инвентаря для скандинавской ходьбы (отличие палок для скандинавской ходьбы от лыжных и горных, разновидности палок, правила подбора оборудования). Общие основы техники скандинавской ходьбы. Способы движения со скандинавскими палками. Основные методики обучения техники скандинавской ходьбы. Основные принципы построения занятий скандинавской ходьбой (систематичность, постепенность увеличения и адекватность нагрузок и др.). Основные режимы тренировок (щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий). Структура занятий скандинавской ходьбой. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой. Критерии оценки физической нагрузки и адаптивных изменений в организме человека при скандинавской ходьбе. Экипировка и техническое оснащение занятий скандинавской ходьбой. Противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой.

**Рекомендуемая литература**

**Основная**

 1 Александрова, А.Ю. Международный туризм: учеб. пособие для вузов / А.Ю.Александрова. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 208с.

 2 Атлетическая гимнастика // Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: учебное пособие / под общ. ред. В.А.Со­колова, А.Г. Фурманова. – Мн.: БГОИФК, 1986.

 3 Биржаков, М.Б. Введение в туризм: учеб. пособие для вузов /М.Б. Биржаков. – СПб.: Герда, 2004. – 231с.

 4 Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье: учебное пособие / И.И. Брехман. – М.: ФиС, 1990.

 5 Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуры и спорту: учебное пособие / Я.Р.Вилькин, Т.М.Каневец. – М.: ФиС, 1985.

 6 Государственная программа «Беларусь гостеприимная» на 2016 – 2020 годы: утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 23 марта 2016 № 232 (в редакции постановления Совета Министров Республики Беларусь 31.08.2017 № 665.

 7 Горцев, Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг: учебное пособие / Г.Горцев. – М., 2001.

 8 Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности: учеб. пособие /

В. Г.Гуляев. – М.: Нолидж, 1996. – 112с.

######  9 Иващенко, Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: учебное пособие / Л.Я.Иващенко, Т.Ю.Круцевич. – Киев: УГУФВС, 1994.

 10 Каганов, В.Я. Занятия трудящихся физкультурой и спортом с оздоровительной направленностью: учебное пособие / В.Я.Каганов., А.Г. Фурманов., И.В.Гончарова; под общ. ред. В.Я. Каганова. – Мн.: БГОИФК, 1990.

 11 Каурова, А.Д. Организация сферы туризма: учеб. для вузов /А.Д. Каурова. – СПб.: Герда, 2004. – 154с.

 12 Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебное пособие / Е. С.Крючек. – М., 2001.

 13 Купер, К. Новая аэробика: монография / К.Купер. – М.: ФиС, 1979.

 14 Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы: учебное пособие / Т.С. Лисицкая. – М., 1994.

 15 Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: учебное пособие / Д. Лоуренс. – М.: Фаир-Пресс, 2000.

 16 Нестерова, Т.В. Теория и методика преподавания аэробики: учебное пособие / Т.В.Нестерова, Н.А.Овчинникова. – Киев, 1998.

 17 Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнесс: учебное пособие / И.Б.Одинцова. – М., 2002.

 18 О туризме: Закон Республики Беларусь от 25 ноября 1999 г. № 326-З: с изм. и доп.: текст по состоянию на 18.07.2016. – Мн., 2016.

 19 Попов, С.В. Валеология в школе и дома: учебное пособие / С.В.Попов. – СПб.: Союз, 1997.

 20 Ритмическая гимнастика // Оздоровительно-рекреативная физичес­кая культура. Ч. IV. Нетрадиционные средства оздоровления / под общ. ред. А.Г. Фурманова. – Мн.: Четыре четверти, 1996.

 21 Рубцов, А.Т. Группы здоровья: учебное пособие / А.Т.Рубцов. – М.: ФиС, 1977.

######  22 Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа; под общ. ред. А.Г.Фурманова. – Мн.: Тесей, 2003.

**Дополительная**

 23 Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М.Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1979.

 24 Беспутчик, В.Г. Средства аэробики: учебное пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин – Минск, 1997 г.

 25 Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка: учебное пособие / К.Динейка. – Мн.: Полымя, 1982.

 26 Дядичкин, В.П. Психофизиологические резервы повышения работоспособности / В.П.Дядичкин. – Мн.: Вышэйшая школа, 1990.

1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: учебное пособие / пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Лисицкая, Т.С. Силовая аэробика: учебное пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М., 1999.
3. Плохой, В.Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти. / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2020.
4. Профит, Э. Аквааэробика. 120 упражнений: учебное пособие / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
5. Разумов, А. Здоровье здорового человека: учебное пособие / А.Разумов, В.Пономаренко, В.Пискунов; под общ. ред. А.Разумова. – М.: Медицина, 1996.
6. Саноян, Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся: учебное пособие / Г.Г.Саноян. – М.: ФиС, 1979.
7. Стрельникова, А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика: учебное пособие / А.Н.Стрельникова. – М.: ФиС, 1990.
8. Соколова, И.В. Скандинавская ходьба: от теории к практике: монография / И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова, И.А. Кубанов, Е.В. Чистякова. - М.: РУСАЙНС, 2020.
9. Тихомирова, И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен: учебное пособие / И.Тихомирова. – М.: Физкультура и спорт.
10. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся: учебное пособие / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн.: Полымя, 1988.
11. Фурманов, А.Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / А.Г.Фурманов. – Мн.: БГОИФК, 1986.
12. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнесс: учебное пособие / Э.Т.Хоули, Б.Д. Френкс / пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000.