

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Основная профессиональная образовательная программа

высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки

49.04.01 - «Физическая культура»

Квалификация - магистр

Форма обучения – очная/заочная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Оздоровительные виды гимнастики» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *магистров* по программе 49.04.01 «Физическая культура»

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Магистр по программе 49.04.01 – Физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

Рекреационная деятельность:

- анализировать эффективность рекреационных программ и вносить в них соответствующие коррективы.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной форме обучения, на 3 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Современные проблемы наук по ФК, Актуальные проблемы двигательной рекреации в современном обществе, Современные технологии двигательной рекреации.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

профессиональными (ПК):

ПК-13 -Способностью прогнозировать запросы и потребности участников рекреационной деятельности для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий

ПК-16 – Способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности;

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	✓ Специфику, содержание и направленность профессиональной деятельности различных специалистов в сфере физической культуры и спорта; рациональные пути и средства решения нестандартных ситуаций, возникающих в процессе профессиональной деятельности (ПК-13); ✓ Методологию и технологию планирования, организацию и
--------	--

	<p>осуществление рекреационной деятельности с различным контингентом населения (ПК-13);</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Характеристики основных психофизиологических состояний человека и характерологических особенностей личности; способы и приемы психической саморегуляции, направленные на поддержание положительных психических состояний в процессе занятий рекреационной деятельностью; методы и правила физкультурно-спортивной регуляции психоэмоционального состояния и оценки уровня физических и психических возможностей организма в процессе занятий рекреационной деятельностью (ПК-13)
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Решать нестандартные проблемы в разных видах профессиональной деятельности (ПК-13); ✓ Организовывать взаимодействие, мероприятия с участниками педагогического процесса (ПК-13); ✓ Применять современные методы и технологии в рекреационной деятельности (ПК-13); ✓ Применять на практике способы и приемы психической саморегуляции, направлять их на поддержание положительных психических состояний в процессе занятий рекреационной деятельностью; подбирать оптимальную физическую нагрузку для физкультурно-спортивной регуляции психоэмоционального состояния в процессе занятий рекреационной деятельностью, учитывая разнообразие средств и методов физического и психического воздействия и появление новых видов физкультурно-рекреационной деятельности (ПК-13) ✓ Разрабатывать комплексные программы рекреационной деятельности для разных групп населения (ПК-16);
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Опыт применения современных средств, методов, технологий в области рекреационной деятельности с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни населения (ПК-13); ✓ Своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности рекреационной деятельности; практическими способами и приемами улучшения своего психического здоровья (тренировкой собственной психики, раскрытие её резервов, развитие и совершенствование психических процессов (памяти, внимания, воображения, воспитание в себе стрессоустойчивости, дисциплины ума и чувств), с целью повышения результативности рекреационной деятельности (ПК-13); ✓ Опыт применения проблемных, поисковых (эвристических) и исследовательских методов для решения разнообразных профессиональных задач неизвестными способами (ПК-16) ✓ Опыт планирования, управления и контроля в рекреационной деятельности (ПК-16); ✓ Современными психотехнологиями (компьютерными технологиями) по диагностированию, корректировке и управлению психическим и физическим состоянием в процессе занятий рекреационной деятельностью, на основе использования его семантической памяти (подсознания) (ПК-16)

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	24			24	

В том числе:					
Лекции		4			4*
Практические занятия (ПЗ)					-
Семинары (С)		20			20*
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)		84			84
В том числе:					
<i>Изучение теоретического материала</i>		9			9
<i>Выполнение контрольной работы</i>		18			18
<i>Выполнение письменного домашнего задания</i>		15			15
<i>Подготовка реферата</i>		10			10
<i>Подготовка к зачету</i>		10			10
<i>Круглый стол</i>		4			4
<i>Подготовка к аудиторной контрольной работе (тестированию)</i>		4			4
<i>Подготовка к докладу и презентации</i>		6			6
<i>Подготовка к текущим контролям</i>		8			8
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет			+
Общая трудоемкость	часы	108			
	зачетные единицы	3			

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	5
Аудиторные занятия (всего)	18					18
В том числе:						
Лекции		4				4*
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)		14				14*
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (всего)		90				90
В том числе:						
<i>Изучение теоретического материала</i>		9				9
<i>Выполнение контрольной работы</i>		20				20
<i>Выполнение письменного домашнего задания</i>		15				15
<i>Подготовка реферата</i>		10				10
<i>Подготовка к зачету</i>		10				10
<i>Круглый стол</i>		4				4
<i>Ролевое задание</i>		4				4
<i>Подготовка к аудиторной контрольной работе (тестированию)</i>		4				4
<i>Подготовка к докладу и презентации</i>		6				6
<i>Подготовка к текущим контролям</i>		8				8
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет				+
Общая трудоемкость	часы	108				
	зачетные единицы	3				