

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине **ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ**

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 (модуля) «Двигательная рекреация» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению 49.04.01 – «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) 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 направлению подготовки 49.04.01- «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и программой подготовки «Двигательная рекреация»:

рекреационная деятельность:

постоянно повышать свою профессиональную квалификацию;

обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий:

разрабатывать индивидуальные рекреационные программы для различного контингента занимающихся;

анализировать эффективность рекреационных программ и вносить в него соответствующие коррективы;

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к Блоку 1 вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе по очной форме обучения, на 1,2 и 3 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Актуальные проблемы двигательной рекреации в современном обществе

а) профессиональными (ПК):

- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16)

- способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности (ПК-27)

- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности культурно-просветительской деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-32)

Современные технологии двигательной рекреации в плавании

а) профессиональными (ПК):

- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16)

- способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности (ПК-27)

- способностью выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-28)

Проектирование в рекреационной деятельности

а) общепрофессиональными (ОПК):

- способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4)

б) профессиональными (ПК):

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

- способностью разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся (ПК-17)

Психологическое сопровождение двигательной рекреации

а) профессиональными (ПК):

- способностью разрабатывать рекреационные технологии на интегративной основе для различных социально-демографических групп населения (ПК-14);

- способностью осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности (ПК-15)

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Актуальные проблемы двигательной рекреации в современном обществе	
Знать:	<p>ПК-16</p> <ul style="list-style-type: none">• основные средства повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16);• особенности использования средств физической культуры с целью повышения эффективности организации досуга занимающихся (ПК-16);• пути организации и проведение исследований с целью повышения эффективности организации досуга занимающихся (ПК-16). <p>ПК-27</p> <ul style="list-style-type: none">• основные научно-практические проблемы в сфере физической рекреации (ПК-27)• теоретические и методологические основы исследования проблем в области физической культуры (ПК-27); <p>ПК-32</p> <ul style="list-style-type: none">• формы и методы культурно-просветительской деятельности (ПК-32)• содержание культурно-просветительской деятельности и ее значение для социализации личности в сфере физической культуры (ПК-32)
Уметь:	<p>ПК-16</p> <ul style="list-style-type: none">• планировать исследования в области двигательной рекреации (ПК-16)

	<ul style="list-style-type: none"> • формулировать цель и задачи исследований для изучения эффективности организации досуга занимающихся; ПК-27 • Формулировать практические и научные проблемы отрасли на основе оригинальных идей, включая знания смежных дисциплин (ПК-27) • Формировать алгоритмы научного поиска разрешения проблем отрасли ФКиС (ПК-27) • Оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе интерпретации и критического осмысления научных фактов (ПК-27) ПК-32 • проводить исследования по проблемам культурологического характера и просветительской деятельности в области физической культуры в современном социальном контексте (ПК-32) • анализировать и обобщать важные проблемы современного культурного развития, в том числе в сфере физической культуры и спорта (ПК-32); • оформлять результаты научных исследований в виде научного отчёта (ПК-32)
Владеть:	<p>ПК-16</p> <ul style="list-style-type: none"> • опытом использования результатов исследования для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16); • опытом составления программ занятий с использованием средств физической культуры для повышения эффективности организации досуга занимающихся (ПК-16); • приемами повышения эффективности организации досуга людей с использованием средств двигательной рекреации (ПК-16); • опытом публичного выступления с докладом и защиты избранных взглядов в научной дискуссии (ПК-16). <p>ПК-27</p> <ul style="list-style-type: none"> • опытом поиска проблемных ситуаций в теории и практике двигательной рекреации с учетом знаний смежных областей науки (ПК-27) • опытом анализа инноваций в сфере двигательной рекреации (ПК-27). <p>ПК-32</p> <ul style="list-style-type: none"> • методами теоретического анализа данных специальной литературы по вопросам двигательной рекреации (ПК-32) • методами повышения эффективности культурно-просветительской деятельности в области двигательной рекреации (ПК-32) • методами прогноза успешности рекреационной деятельности (ПК-32)
Современные технологии двигательной рекреации в плавании	
Знать:	<p>ПК-16</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности использования средств физической культуры с целью повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16); • пути организации и проведение исследований с целью повышения эффективности организации досуга занимающихся (ПК-16). • методологию и методику проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-16);

	<p>ПК-27</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные научно-практические проблемы в сфере физической рекреации (ПК-27) • теоретические и методологические основы исследования проблем в области физической культуры (ПК-27); • новые технологии работы в сфере двигательной рекреации (ПК-27) • цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в области ФК и С (ПК-27); <p>ПК-28</p> <ul style="list-style-type: none"> • современные информационные технологии в сфере ФКиС (ПК-28) • основные направления прикладных исследований в области ФК и С (ПК-28). • методы исследования в физической культуре (ПК-28)
Уметь:	<p>ПК-16</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулировать цель и задачи исследований для изучения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16).; <p>ПК-27</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формулировать практические и научные проблемы отрасли на основе оригинальных идей, включая знания смежных дисциплин (ПК-27) • Формировать алгоритмы научного поиска разрешения проблем отрасли ФКиС (ПК-27) • Оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе интерпретации и критического осмысления научных фактов (ПК-27) <p>ПК-28</p> <ul style="list-style-type: none"> • систематизировать различные формы исследований, отвечающих информационным потребностям общества и сфере ФК и С (ПК-28); • Формировать алгоритмы научного поиска разрешения проблем отрасли (ПК-28);
Владеть:	<p>ПК-16</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыком использования результатов исследования для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16); • опытом публичного выступления с докладом и защиты избранных взглядов в научной дискуссии (ПК-16). <p>ПК-27</p> <ul style="list-style-type: none"> • опытом поиска проблемных ситуаций в теории и практике двигательной рекреации с учетом знаний смежных областей науки (ПК-27) <p>ПК-28</p> <ul style="list-style-type: none"> • методами анализа основных научных направлений в области двигательной рекреации (ПК-28); • методиками прикладных исследований в сфере физической рекреации (ПК-28); • методами оценки эффективности рекреационных занятий (ПК-28).
Проектирование в рекреационной деятельности	

Знать:	<p>ОПК-4</p> <ul style="list-style-type: none"> • теоретические основы проектирования в физической культуре (ОПК-4) • особенности современных информационных технологий в физической культуре (ОПК-4) <p>ПК-13</p> <ul style="list-style-type: none"> • потребности участников рекреационной деятельности для эффективного применения рекреационных технологий (ПК-13); • современные технологиями проведения рекреационных занятий (ПК-13). <p>ПК-17</p> <ul style="list-style-type: none"> • методологию и технологию планирования рекреационной деятельности с различным контингентом населения (ПК-17); • особенности организации и проведения рекреационных занятий с различным контингентом занимающихся (ПК-17).
Уметь:	<p>ОПК-4</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать образовательную, тренировочную, рекреационную, научно-исследовательскую, организационно-управленческую и культурно-просветительскую деятельности (ОПК-4); <p>ПК-13</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявлять потребности участников рекреационной деятельности для эффективного применения рекреационных технологий (ПК-13); • применять современные технологиями проведения рекреационных занятий (ПК-13). <p>ПК-17</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать рекреационные занятия с различным контингентом населения (ПК-17), • выявлять запросы и потребности участников рекреационной деятельности для эффективного применения рекреационных технологий (ПК-17);
Владеть:	<p>ОПК-4</p> <ul style="list-style-type: none"> • современными технологиями поиска, обработки и представления информации в проектной деятельности (ОПК-4); • современными информационными технологиями поиска и хранения информации с использованием компьютера (ОПК-4) <p>ПК-13</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыком прогнозирования потребностей участников рекреационной деятельности для эффективного применения рекреационных технологий (ПК-13); • современными технологиями проведения рекреационных занятий (ПК-13). <p>ПК-17</p> <p>навыком разработки программ рекреационных занятий для представителей различных профессиональных групп (ПК-17)</p> <p>технологией построения рекреационных занятий на основе данных о психологических особенностях занимающихся (ПК-17)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Технологией построения рекреационных занятий для людей различного возраста (ПК-17)
Психологическое сопровождение двигательной рекреации	
Знать:	<p>ПК-14</p> <ul style="list-style-type: none"> • рекреационные технологии для различных социально- демографических групп (ПК-14); • теорию и практику рекреационной деятельности, основные понятия, признаки, типы, виды, формы и уровни физической рекреации (ПК-14). • способы, рекомендации и технологии организации конструктивного взаимодействия в рекреационной деятельности (ПК-14); <p>ПК-15</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности межличностного взаимодействия в различных социально-демографических группах населения (ПК-15); особенности использования средств и методов физической рекреации в различных аспектах рекреационной деятельности (ПК-15) • особенности личностной сферы людей, вовлеченных в процесс физической рекреации (ПК-15).
Уметь:	<p>ПК-14</p> <ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать рекреационные технологии на интегративной основе для различных социально-демографических групп населения. (ПК-14); • разрабатывать программы рекреационных занятий на основе данных о психологических особенностях занимающихся (ПК-14) ; <p>ПК-15</p> <ul style="list-style-type: none"> • пользоваться различными способами взаимодействия с людьми, вовлеченными в рекреационную деятельность (ПК-15); • ставить задачи по управлению межличностными отношениями в группах физической рекреации различных форм и аспектов рекреационной деятельности (ПК-15); • определять психологические факторы, способствующие повышению эффективности межличностного взаимодействия людей, вовлеченных в процесс рекреационной деятельности (ПК-15).
Владеть:	<p>ПК-14</p> <ul style="list-style-type: none"> • опытом разработки программ рекреационных занятий для представителей различных профессиональных групп (ПК-14); • технологией построения рекреационных занятий на основе данных о психологических особенностях занимающихся (ПК-14); • технологией построения рекреационных занятий для людей различного возраста (ПК-14). <p>ПК-15</p> <ul style="list-style-type: none"> • методами взаимодействия с представителями различных социальных групп в процессе рекреационной деятельности (ПК-15); • методами и способами разрешения конфликтных ситуаций в процессе рекреационной деятельности (ПК-15); • опытом публичных коммуникаций (презентаций, переговоров) по вопросам

физической рекреации и работе с клиентами фитнес-клубов (ПК-15); • методами диагностики и коррекции психических состояний людей, вовлеченных в рекреационную деятельность (ПК-15);

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	240	60	60	120	
В том числе:					
Лекции	40	10	10	20	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	200	50	50	100	
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	624	156	156	312	
В том числе:					
Изучение теоретического материала	354	98	98	158	
Подготовка реферата	20	5	5	10	
Выполнение письменного домашнего задания	20	5	5	10	
Разработка целевой тренировочной программы	30			30	
Подготовка к деловой игре	8			8	
Подготовка к аудиторной контрольной работе (тестированию)	48	12	12	24	
Подготовка и сдача экзамена	144	36	36	72	
Вид промежуточной аттестации		Экз.	Экз.	2 экз.	
Общая трудоемкость	часы	864	216	216	432
	зачетные единицы	18	6	6	12

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	5
Аудиторные занятия (всего)	120	30	30		30	30
В том числе:						
Лекции	24	6	6		6	6
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)	96	24	24		24	24
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (всего)	558	186	186		186	186
В том числе:						
Изучение теоретического материала	460	115	115		115	115
Подготовка и выполнение контрольной работы	60	20	20		20	20
Выполнение письменного домашнего задания	20	5	5		5	5
Подготовка к деловой игре	8	2	2		2	2
Подготовка к аудиторной контрольной работе (тестированию)	32	8	8		8	8
Подготовка и сдача экзамена	144	36	36		36	36
Вид промежуточной аттестации		Экз.	Экз.		Экз.	Экз.
Общая трудоемкость	часы	864	216	216	216	216
	зачетные единицы	24	6	6	6	6