

АННОТАЦИЯ
рабочей программы по дисциплине
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ДЛЯ ЖЕНЩИН

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 **«Физкультурно - оздоровительные технологии для женщин»** 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 является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно - оздоровительных технологий и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом освоения дисциплины является способность 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 профилем подготовки:

педагогическая деятельность:

- постоянно повышать свою педагогическую квалификацию;
- разрабатывать учебную документацию по дисциплине по физической культуре и спорту в соответствии со спецификой учебного заведения;
- внедрять инновационные технологии в учебную деятельность по дисциплине по физической культуре и спорту;
- оценивать эффективность учебной деятельности по дисциплине по физической культуре и спорту и вносить в него соответствующие коррективы;
- разрабатывать методические пособия по дисциплине по физической культуре и спорту для конкретного контингента занимающихся.

рекреационная деятельность:

- 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 них соответствующие коррективы.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к **Блоку 1 дисциплина по выбору**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе (во 2 семестре) по очной форме обучения, на 2 курсе (в 3 семестре) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **зачет**. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по дисциплинам 1 курса магистратуры: «История и методология науки», «Профессионализм в сфере физической культуры».

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

б) профессиональными (ПК):

–способностью разрабатывать целевые программы развития физической культуры и спорта на различных уровнях (ПК 20)

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> - цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта (ПК-20); - факторы (компоненты) здорового образа жизни (ПК-20); - основные теории, методы и технологии в области пропаганды физической культуры и спорта (ПК-20).
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать зависимости формирования образовательной парадигмы от изменений, происходящих в социально-экономической, политической жизни общества (ПК-20); - самостоятельно составлять комплексы физических упражнений, подбирать адекватные методы и формы организации занятий, параметры нагрузки для развития и реализации своих потенциальных возможностей в процессе профессионально-педагогической деятельности (ПК-20); - применять современные методы и технологии в рекреационной деятельности (ПК-20); - распространять основы знаний о физической культуре и спорте, осуществлять организацию массовых соревнований, физкультурно-спортивных фестивалей, спартакиад, других мероприятий физкультурно-оздоровительного характера (ПК-20).

Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> - приемами поддержания мотивации здорового образа жизни (ПК-20); - опытом применения современных средств, методов, технологий в области рекреационной деятельности с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни населения (ПК-20); - методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта (ПК-20).
----------	---

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:
очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	28*		28*		
В том числе:					
Лекции	4*		4*		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	24*		24*		
Самостоятельная работа (всего)	80		80		
В том числе:					
Изучение теоретического материала	40		40		
Домашние задания	30		30		
Подготовка к проведению фрагмента занятия	10		10		
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачёт		
Общая трудоемкость	часы	108	108		
	зачетные единицы	3	3		

ПРИМЕЧАНИЕ: * - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

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:						
Изучение теоретического материала	40			40		
Домашние задания	30			30		
Подготовка к контрольной работе	10			10		
Подготовка к проведению фрагмента занятия	10			10		
Вид промежуточной аттестации (зачет)				зачёт		
Общая трудоемкость	часы	108		108		
	зачетные единицы	3		3		

ПРИМЕЧАНИЕ: * - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ