

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине  
**Физкультурно – оздоровительная работа со взрослым населением**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

### 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физкультурно – оздоровительная работа со взрослым населением» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению 49.03.01 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-оздоровительной работы и реализация их в своей профессиональной деятельности.

#### 1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

*Бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01- Физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

*Рекреационная деятельность:*

- привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;
- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;
- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

#### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (*вариативной*) части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр) по очной форме обучения и на 4 курсе (7 семестр) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *экзамен*. Для успешного освоения дисциплины, *как при очной, так и при заочной форме обучения*, необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Профессионально-спортивное совершенствование, Физическая рекреация, Технология физкультурно-оздоровительной работы, учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков.

#### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*а) профессиональные (ПК):*

- способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16);
- способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-17).

#### 1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности формирования мотивации у населения при проведении физкультурно - оздоровительной работы (ПК-16);</li> <li>- способы поддержания мотивации к рекреационной деятельности для сохранения здоровья у взрослого населения оздоровительной работы (ПК-16);</li> <li>- особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту жительства, работы, в местах отдыха с взрослым населением (ПК-17);</li> <li>- гигиенические и естественно-средовые факторы, учитываемые при организации и проведении физкультурно-оздоровительных рекреационных занятий взрослым населением (ПК-17);</li> <li>- средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учётом половых и возрастных особенностей занимающихся, их профессиональной деятельности (ПК-17)</li> <li>- основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для взрослого населения (ПК-17);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы поддержания мотивации к рекреационной деятельности по улучшению и сохранению здоровья у взрослого населения (ПК-16);</li> <li>- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия взрослого контингента с установкой на восстановление и поддержание оптимального уровня здоровья (ПК-16)</li> <li>- учитывать гигиенические и естественно-средовые факторы, возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при организации и поведении рекреационных занятий с взрослым населением (ПК-17)</li> <li>- использовать различные модели организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях по месту работы, месту жительства, в местах отдыха с взрослым населением (ПК-17);</li> <li>- отбирать и использовать эффективные средства и методы физкультурно-оздоровительной работы с взрослым населением (ПК-17);</li> <li>- организовывать работу по реализации основных положений ВФСК «Готов к труду и обороне» с взрослым населением (ПК-17);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способами формирования устойчивой потребности к физкультурно-спортивной деятельности при занятиях с взрослым населением (ПК-16);</li> <li>- физкультурно-оздоровительными технологиями проведения рекреационных занятий для поддержания мотивации по сохранению здоровья у взрослого населения (ПК-16);</li> <li>- технологией организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа по месту жительства, работы, в местах отдыха с взрослым населением (ПК-17);</li> <li>- технологией реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в организациях различного типа (ПК-17);</li> <li>- опытом составления рекомендаций с учётом гигиенических, естественно-средовых факторов, возрастных особенностей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с взрослым населением (ПК-17).</li> </ul>

#### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

##### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры		
		6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
В том числе:	-	-	-	-
Лекции	20		20	
Семинары (С)	-		-	
Практические занятия (ПЗ)	34		34	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
В том числе:	-	-	-	-
Изучение теоретического материала	6		6	
Подготовка реферата	8		8	
Подготовка презентации	6		6	
Подготовка к текущим контролям	8		8	

Подготовка к рубежным контролям	8		8	
Подготовка и сдача экзамена	18		18	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	экзамен		+	
Общая трудоемкость	часы	<b>108</b>		<b>108</b>
	зачетные единицы	<b>3</b>		<b>3</b>
Интерактивные занятия*	-		-	

*заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		6	7	8	9	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>16</b>		<b>16</b>			
В том числе:	-					
Лекции	6		6			
Семинары (С)	-		-			
Практические занятия (ПЗ)	10		10			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>92</b>		<b>92</b>			
В том числе:	-					
Изучение теоретического материала	8		8			
Работа с Интернет ресурсами	8		8			
Подготовка презентации	8		8			
Контрольная работа	26		30			
Подготовка к текущим контролям	8		8			
Подготовка к рубежному контролю	8		8			
Подготовка и сдача экзамена	26		26			
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	экзамен		+			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>		<b>108</b>		
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		
<i>Интерактивные занятия*</i>	<i>4</i>		<i>4</i>			