

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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» 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 освоение 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:

Результаты 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 профилем подготовки:

Рекреационной деятельности:

- 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 них соответствующие коррективы;

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к *Блоку 1 вариативной части*. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 1,2 и 3 семестре по очной форме обучения, в 1,2 и 4 семестре 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:

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

1) СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИТНЕС – ИНДУСТРИИ

общепрофессиональными (ОПК):

способностью к коммуникации в устной и письменной формах для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-1)

профессиональными (ПК):

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

2) ФОТ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

профессиональными (ПК):

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

3) РОЛЬ ПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП В ФОД

профессиональными (ПК):

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)

4) ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

а) общекультурными (ОК):

- способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);

б) общепрофессиональными (ОПК):

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

профессиональными (ПК)

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

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Современное состояние фитнес - индустрии	
Знать:	- лексику бытовую, терминологическую, общенаучную, официальную и др., грамматические явления, характерные для профессиональной деятельности; (ОПК-1) - содержание и методику рекреационных технологий, использующих новейшие достижения в области педагогической деятельности (ПК-14); - роль рекреационной деятельности для разных возрастных групп (ПК-14).
Уметь:	- выступать с публичной речью - делать сообщения, доклады ; (ОПК-1) - осуществлять общение в реальных ситуациях; (ОПК-1) .- разрабатывать программы рекреационной деятельности на интегративной основе для разных возрастных групп разного уровня подготовленности (ПК-14);
Владеть:	- грамматическими навыками, обеспечивающими коммуникацию общего характера без искажения смысла при письменном и устном общении; (ОПК-1) - всеми видами речевой деятельности на основе профессиональной и общебытовой лексики (ОПК-1) опытом сравнения сильных и слабых сторон программ рекреационной деятельности для разных возрастных групп (ПК-14).
ФОТ в различные возрастные периоды	

Знать:	- процесс организации и методики разработки основных схем рекреационной деятельности (ПК-15); - Систему знаний в области пропаганды физической культуры и спорта среди населения (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) (ПК-15);
Уметь:	- ставить задачи по управлению межличностными отношениями в группах физической рекреации различных форм и аспектов рекреационной деятельности (ПК-15); - самостоятельно составлять физкультурно-оздоровительные программы, подбирать адекватные методы и формы организации занятий, параметры нагрузки для развития и реализации своих потенциальных возможностей в процессе рекреационной деятельности (ПК-15);
Владеть:	- современными методиками вовлечения различных социально-демографических групп населения в процесс физической рекреации; (ПК-15)
Роль питания для различных целевых групп в ФОД	
Знать:	- методологию и технологию планирования, организацию и осуществление рекреационной деятельности с различным контингентом населения. (ПК-17)
Уметь:	- составлять программы рекреационной деятельности, для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся формулировать свою собственную точку зрения в их выборе. (ПК-17);
Владеть:	- опытом планирования, управления и контроля в рекреационной деятельности для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся (ПК-17)
Технологии формирования ЗОЖ	
Знать:	- цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта (ОК-3); - пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, спортивной, рекреационной деятельности при проектировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4); - основные направления, теории, методы и технологии в области рекреационной деятельности (ПК-13);
Уметь:	- формулировать цель и задачи программы (проекта) для повышения эффективности образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4); - применять современные методы и технологии в рекреационной деятельности (ПК-13);
Владеть:	- научными концепциями и интерпретациями системы понятийных категорий мировоззренческого характера (ОК-3); - опытом составления проектов (программ) для решения задач повышения эффективности образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4); - опытом применения современных средств, методов, технологий в области рекреационной деятельности с учетом запросов и потребностей с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни населения (ПК-13).

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

Вид учебной работы	Всего	Семестры
--------------------	-------	----------

	часов	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 по разделам:	-	-		-	-
«СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ»					
Изучение теоретического материала	28	28			
Подготовка к теоретическим сообщениям	46	46			
Домашние задания	30	30			
Подготовка к проведению фрагмента занятия	16	16			
Вид промежуточной аттестации (зачет)	36	36			
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ»					
Практико-ориентированный проект	36		36		
Изучение теоретического материала	30		30		
Реферат	6		6		
Подготовка к контрольной работе	5		5		
Письменное домашнее задание	25		25		
Подготовка к презентации программы	10		10		
Оформление стендового доклада	8		8		
Подготовка к экзамену	36		36		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)			+		
РОЛЬ ПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП В ФОД					
Подготовка к аудиторным занятиям	15			15	
Выполнение контрольной работы	20			20	
Подготовка теоретического сообщения (доклада)- текущий контроль 1	10			10	
Ведение дневника питания 5-7 дней	4			4	
Оформление отчетов по расчетным практическим работам (№2) – текущие контроли 2,3	8			8	
Разработка программы питания для конкретной целевой группы в ФОД – текущий контроль 4	10			10	
Подготовка к тестированию – текущий контроль 5	10			10	
Подготовка к ролевой игре (по диетам)	4			4	
Знакомство с исследованиями, проводимыми на кафедре биохимии и в НИИФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта по проблеме применения ППБЦ и БАДов в спорте и в ФОД	4			4	
Ознакомление с компьютерной программой по организации питания спортсменов	5			5	
Посещение тематических выставок фитнес-индустрии и спортивного питания	8			8	
Посещение Музея хлеба, Музея Гигиены (экскурсия «правильное питание – основа здоровья», мероприятия ко «Дню сердца»)	10			10	

Посещение научно-практических конференций, защит кандидатских диссертаций и круглых столов по научным проблемам питания в ФОД; встреч с ведущими специалистами по проблемам питания в ФОД	6			6	
Изучение интернет-ресурсов и специальной литературы по актуальным направлениям научной проблематики дисциплины	36			36	
Подготовка к экзамену	36			36	
«ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ»					
Изучение теоретического материала	20			20	
Работа с интернет ресурсами	14			14	
Подготовка к текущим контролям	10			10	
Подготовка к курсовому практико-ориентированному проекту	36			36	
Подготовка к проведению фрагмента занятия	10			10	
Подготовка к экзамену	36			36	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)				+	
Общая трудоемкость	864	216	216	432	
зачетные единицы	24	6	6	12	

Интерактивное обучение – 104 часа

Заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>				
		1	2	3	4	5
Аудиторные занятия (всего)	120	30	30		30	
В том числе:	-	-	-	-	-	
Лекции	24	6	6		6	
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)	96	24	24		24	
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (всего)	744	186	186		372	
В том числе по разделам:	-	-		-	-	-
«СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ»						
В том числе:	20	20				
Контрольная работа	10	10				
Изучение теоретического материала	20	20				
Подготовка к теоретическим сообщениям	56	56				
<i>Деловая игра</i>	10	10				
<i>Подготовка к проведению фрагмента занятия</i>	34	34				
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	36	36				
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ»						
Практико-ориентированный проект	36		36			
Изучение теоретического материала	30		30			
Реферат	16		16			

Подготовка к контрольной работе	25		25			
Письменное домашнее задание	25		25			
Подготовка к презентации программы	10		10			
Оформление стендового доклада	8		8			
Подготовка к экзамену	36		36			
Вид промежуточной аттестации (экзамен)			+			
РОЛЬ ПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП В ФОД						
Подготовка к аудиторным занятиям	15				15	
Выполнение контрольной работы	20				20	
Подготовка теоретического сообщения (доклада)-текущий контроль 1	10				10	
Ведение дневника питания 5-7 дней	4				4	
Оформление отчетов по расчетным практическим работам (№2) – текущие контроли 2,3	8				8	
Разработка программы питания для конкретной целевой группы в ФОД – текущий контроль 4	10				10	
Подготовка к тестированию – текущий контроль 5	10				10	
Подготовка к ролевой игре (по диетам)	4				4	

Знакомство с исследованиями, проводимыми на кафедре биохимии и в НИИФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта по проблеме применения ППБЦ и БАДов в спорте и в ФОД	4				4	
Ознакомление с компьютерной программой по организации питания спортсменов	5				5	
Посещение тематических выставок фитнес-индустрии и спортивного питания	8				8	
Посещение Музея хлеба, Музея Гигиены (экскурсия «правильное питание – основа здоровья», мероприятия ко «Дню сердца»)	10				10	
Посещение научно-практических конференций, защит кандидатских диссертаций и круглых столов по научным проблемам питания в ФОД; встреч с ведущими специалистами по проблемам питания в ФОД	6				6	
Изучение интернет-ресурсов и специальной литературы по актуальным направлениям научной проблематики дисциплины	36				36	
Подготовка к экзамену	36				36	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)						
«ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ»						
Выполнение контрольной работы					20	
Изучение теоретического материала					15	
Работа с интернет-ресурсами					32	
Подготовка к текущему контролю					8	
Подготовка курсового практико-ориентированного проекта					36	
Подготовка к проведению фрагмента занятия					31	
Подготовка к презентация проекта					4	
Оформление стендового доклада					4	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					36	
Общая трудоемкость зачетные единицы	744 24	216 6	216 6		432 12	

Интерактивное обучение – 52 часа