

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**«Современные технологии оздоровительных видов гимнастики для различного контингента»**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.04.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Квалификация – магистр

Форма обучения – очная, заочная

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительных видов гимнастики для различного контингента» 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 физической культуры 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 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 Блоку 1, дисциплинам по выбору. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной форме обучения (3 семестр), на 2 курсе по заочной форме обучения (3 семестр). 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:

*а) профессиональные (ПК):*

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

*ПК-16* - способность выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 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);</li><li>✓ Методологию и технологию планирования, организацию и осуществление рекреационной деятельности с различным контингентом населения (ПК-13);</li><li>✓ 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)</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Решать нестандартные проблемы в разных видах профессиональной деятельности (ПК-13);</li><li>✓ Организовывать взаимодействие, мероприятия с участниками педагогического процесса (ПК-13);</li><li>✓ Применять современные методы и технологии в рекреационной деятельности (ПК-13);</li><li>✓ 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)</li><li>✓ Разрабатывать комплексные программы рекреационной деятельности для разных групп населения (ПК-16);</li></ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Опыт применения современных средств, методов, технологий в области рекреационной деятельности с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни населения (ПК-13);</li><li>✓ 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);</li><li>✓ Опыт применения проблемных, поисковых (эвристических) и исследовательских методов для решения разнообразных профессиональных задач неизвестными способами (ПК-16)</li><li>✓ Опыт планирования, управления и контроля в рекреационной деятельности (ПК-16);</li><li>✓ 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)</li></ul>

## 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

### очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>24</b>			<b>24</b>	
В том числе:					
Лекции	4			4*	
Практические занятия (ПЗ)				-	
Семинары (С)	20			20*	
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>84</b>			<b>84</b>	
<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			+	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>		<b>108</b>	
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	

### заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>18</b>					<b>18</b>
В том числе:						
Лекции	4					4*
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)	14					14*
Лабораторные работы (ЛР)						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>90</b>					<b>90</b>
<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					+
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>				<b>108</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>				<b>3</b>