

## **АННОТАЦИЯ**

рабочей программы по дисциплине

### **Аквафитнес**

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 дисциплины «Аквафитнес» 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 «Аквафитнес» 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:

1. Разрабатывать учебную документацию по дисциплине по физической культуре и спорту в соответствии со спецификой учебного заведения;
2. Внедрять инновационные технологии в учебный процесс по дисциплине по физической культуре;
3. Разрабатывать методические пособия по дисциплине по физической культуре и спорту для конкретного контингента занимающихся;

Рекреационная деятельность:

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию;
2. Обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий;
3. Разрабатывать индивидуальные рекреационные программы для различного контингента занимающихся;

Организационно-управленческая деятельность:

1. Обобщать и внедрять в практику передовой отечественный и зарубежный опыт работы физкультурно-спортивных организаций;

2. Разрабатывать целевые программы развития физической культуры и спорта на разных уровнях;

Культурно-просветительская деятельность:

1. Разрабатывать целевые кампании по пропаганде физической культуры и спорта.

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «АКВАФИТНЕС» относится к *Блоку 1 дисциплина по выбору*. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре по очной и в 4 семестре заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации: **Зачет**.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам:

1 курса магистратуры: история и методология науки; информационные технологии в науке и спорте; профессионализм в сфере физической культуры; философия спорта; организационно-правовые аспекты деятельности высшей школы; Современное состояние фитнес-индустрии; ФОТ в различные возрастные периоды.

### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*а) профессиональными:*

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

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	- этапы организации и проведения научного исследования (ПК-13); - основные группы методов исследования, их суть и специфику(ПК – 13); - факторы (компоненты) здорового образа жизни (ПК-13); - рациональные пути и средства решения нестандартных ситуаций, возникающих в процессе профессиональной деятельности (ПК-13); - Профессионально-важные качества преподавателя, обеспечивающие обобщение и взаимодействия. Средства воздействия, коммуникативные приемы, технологии общения. Педагогический такт. Культура речи (ПК-13); - основные направления, теории, методы и технологии в области рекреационной деятельности (ПК-13); - способы и приемы психической саморегуляции, направленные на поддержание положительных психических состояний в процессе занятий рекреационной деятельностью(ПК-13).
Уметь:	- интерпретировать и обобщать данные исследований различных участников коллектива в соответствии с логикой поставленных задач (ПК-13); - применять принципы здоровой жизненной и профессиональной философии (ПК-13); - проявлять полученные знания в стандартных и нестандартных ситуациях и осуществлять поиск нетрадиционных путей творческого решения задач, связанных с выполнением профессиональной деятельности

	(ПК-13); - Проявлять педагогический такт (ПК-13); - применять современные методы и технологии в рекреационной деятельности (ПК-13); - применять на практике способы и приемы психической саморегуляции, направлять их на поддержание положительных психических состояний в процессе занятий рекреационной деятельностью (ПК-13);
<b>Владеть:</b>	- способами и приемами профессионально-нравственного общения, взаимодействия с другими и управления группой (коллективом) (ПК-13); - приемами поддержания мотивации здорового образа жизни (ПК-13); - опытом применения проблемных, поисковых (эвристических) и исследовательских методов для решения разнообразных профессиональных задач неизвестными способами (ПК-13); - Технологиями общения (ПК-13); опытом применения современных средств, методов, технологий в области рекреационной деятельности с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни населения (ПК-13); - техникой психической саморегуляции и основой психомышечной тренировки, направленной на поддержание положительных психических состояний в процессе занятий рекреационной деятельностью (ПК-13);

## 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>			24	
В том числе:	-		-	-	-
Лекции	4			4	
Практические занятия (ПЗ)	-		-	-	-
Семинары (С)	20			20	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>84</b>			84	
В том числе:	-		-	-	-
Написание реферата	10			10	
Подготовка к теоретическим сообщениям	10			10	
Анализ специальной литературы	25			25	
Подготовка к аудиторным занятиям	10			10	
Подготовка к зачету	15			15	
Посещение тренировочных занятий	10			10	
Анализ видеоматериалов	4			4	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>			зачет	
<b>Общая трудоемкость</b> часы	<b>108</b>				
	зачетные единицы	<b>3</b>			

Интерактивное обучение – 10 часов

### Заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>18</b>			108	
В том числе:	-		-	-	-
Лекции	4			4	
Практические занятия (ПЗ)	-		-	-	-
Семинары (С)	14			14	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>90</b>			90	
В том числе:	-		-	-	-
Написание реферата	10			10	
Подготовка к теоретическим сообщениям	20			10	
Анализ специальной литературы	20			20	
Подготовка к аудиторным занятиям	10			10	
Подготовка к экзамену	10			10	
Посещение тренировочных занятий	10			10	
Анализ видеоматериалов	10			10	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>			зачет	
<b>Общая трудоемкость</b>	часы				
	зачетные единицы	<b>3</b>			

Интерактивное обучение – 8 часов