

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине
Оздоровительные занятия плаванием с различным контингентом
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 «Оздоровительные занятия плаванием с различным контингентом» 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 (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно-оздоровительной деятельности и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом 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;
- Способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

Решение вышеуказанных профессиональных задач осуществляется посредством решения комплекса следующих частных задач обучения – задач дисциплины «Оздоровительные занятия плаванием с различным контингентом»:

1. Ознакомить с основными направлениями оздоровительного плавания.
2. Овладеть понятийным аппаратом, описывающим проблемы оздоровительного плавания.
3. Приобрести опыт анализа и учета профессиональных, половозрастных показателей занимающихся при подборе средств оздоровительного плавания.
4. Усвоить основы диагностики занимающихся оздоровительным плаванием.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к Блоку 1 *вариативной* части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр) по очной форме обучения, на 5 курсе (9 семестр) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *экзамен*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «история физической культуры», «теория и методика физической культуры», «физиология человека», «анатомия человека», «биохимия человека», «биомеханика двигательной деятельности».

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

а) профессиональные (ПК):

- способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18);
- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none">- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния (ПК-18);- методы врачебно-педагогического контроля физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-18);- методические положения реализации программ оздоровительной тренировки для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния (ПК-19);- способы взаимодействия педагога с различными субъектами физкультурно-рекреационной деятельности (ПК-19);- морфофункциональные, психологические и возрастные особенности лиц занимающихся рекреационной деятельностью (ПК-19);
Уметь:	<ul style="list-style-type: none">- отбирать и использовать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния лиц, занимающихся физической культурой (ПК-18);- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень физической подготовленности занимающихся в различные возрастные периоды (ПК-18);- составлять программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся (ПК-19)- проводить физкультурно-оздоровительные занятия для различного контингента с установкой на восстановление и поддержание оптимального уровня здоровья (ПК-19);
Владеть:	<ul style="list-style-type: none">- технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ПК-18);- способами нормирования, контроля и коррекции нагрузок в оздоровительной тренировке (ПК-18);- физкультурно-оздоровительными технологиями проведения рекреационных занятий, включающих в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);- методами контроля и оценки эффективности программ оздоровительной тренировки с учётом физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-19).

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	8семестр
Аудиторные занятия (всего)	54*	54*
В том числе:		
Лекции (Л)	20	20
Семинары (С)	34	34
Практические занятия (ПЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	54	54

Другие виды самостоятельной работы:		
Изучение теоретического материала	10	10
Подготовка к текущим контролям	8	8
Подготовка и сдача экзамена	36	36
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
Общая трудоёмкость:		
часы	108	108
зачётные единицы	3	3

**Примечание: из 54 часов аудиторных занятий – 10 ч. в интерактивной форме.*

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	9 семестр
Аудиторные занятия (всего)	16*	16*
В том числе:		
Лекции (Л)	6	6
Семинары (С)	10	10
Практические занятия (ПЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	92	92
Другие виды самостоятельной работы:		
Написание контрольной работы	20	20
Выполнение письменного домашнего задания	20	20
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к текущим контролям	10	10
Подготовка и сдача экзамена	36	36
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
Общая трудоёмкость:		
часы	108	108
зачётные единицы	3	3

**Примечание: из 16 часов аудиторных занятий – 2 ч. в интерактивной форме.*