

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине  
**Технология физкультурно-оздоровительной работы**  
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 «Технология физкультурно-оздоровительной работы» 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 состояниям и потребностям обучающихся;
- 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 3 курсе (6 семестр) по очной форме обучения, на 3 курсе (6 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, Спортивно-оздоровительный мониторинг, Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) (изучается параллельно), физическая рекреация.

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

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*а) профессиональные (ПК):*

- способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-17);
- 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"><li>- особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту учёбы, работы, жительства, в местах отдыха (ПК-17);</li><li>- гигиенические и естественно-средовые факторы, учитываемые при организации и поведении физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий (ПК-17);</li><li>- основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПК-17)</li><li>- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния (ПК-18);</li><li>- методы врачебно-педагогического контроля физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-18);</li><li>- методические положения реализации программ оздоровительной тренировки для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния (ПК-19);</li><li>- способы взаимодействия педагога с различными субъектами физкультурно-рекреационной деятельности (ПК-19);</li><li>- морфофункциональные, психологические и возрастные особенности лиц занимающихся рекреационной деятельностью (ПК-19);</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать различные модели и формы организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа (ПК-17);</li><li>- учитывать гигиенические и естественно-средовые факторы, возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при организации и поведении рекреационных занятий (ПК-17);</li><li>- организовывать работу по реализации основных положений ВФСК «Готов к труду и обороне» (ПК-17);</li><li>- отбирать и использовать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния лиц, занимающихся физической культурой (ПК-18);</li><li>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень физической подготовленности занимающихся в различные возрастные периоды (ПК-18);</li><li>- 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)</li></ul>

	- 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"> <li>- технологией организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы с учётом особенностей занимающихся в учреждениях различного типа по месту учёбы, жительства, в местах отдыха (ПК-17);</li> <li>- технологией реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в организациях различного типа (ПК-17);</li> <li>- технологией проведения тестирования физической подготовленности по нормативам ВФСК «Готов к труду и обороне» в физкультурно-спортивных организациях различного типа (ПК-17);</li> <li>- технологией организации рекреационной работы с учётом особенностей занимающихся, а также в учреждениях различного типа (ПК-17);</li> <li>- опытом составления рекомендаций по учету гигиенических, естественно-средовых факторов при организации рекреационных занятий (ПК-17);</li> <li>- технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ПК-18);</li> <li>- способами нормирования, контроля и коррекции нагрузок в оздоровительной тренировке (ПК-18);</li> <li>- 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);</li> <li>- методами контроля и оценки эффективности программ оздоровительной тренировки с учётом физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-19).</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	12	12		
Семинары (С)	12	12		
Практические занятия (ПЗ)	30	30		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		
В том числе:	-	-	-	-
Изучение теоретического материала	6	6		
Подготовка реферата	6	6		
Подготовка презентации	6	6		
Подготовка курсовой работы	18	18		
Подготовка к текущим контролям	6	6		
Подготовка к рубежным контролям	6	6		
Подготовка и сдача экзамена	6	6		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	<b>экзамен</b>	+		
Общая трудоемкость	часы	<b>108</b>	<b>108</b>	
	зачетные единицы	<b>3</b>	<b>3</b>	

*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)	4	4				
Практические занятия (ПЗ)	6	6				
<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	26				
Подготовка к текущим контролям	16	16				
Подготовка и сдача экзамена	26	26				
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	<b>экзамен</b>	<b>+</b>				
Общая трудоемкость	часы	<b>108</b>	<b>108</b>			
	зачетные единицы	3	3			
Интерактивные занятия*	4	4				