Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.07.2023 17:04:28
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультурно-оздоровительные технологии

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к Б1.О.02 Профильному модулю блока Б1.В.ДВ.02.01 учебного плана подготовки магистрантов по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки – Физическая культура. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (3 семестр).

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы компетенции, знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в результате освоения в школе предметов «Физическая культура». Данный курс соотносится с дисциплинами, «История физической культуры», «Социология физической культуры и спорта». Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» тесно взаимосвязана с другими дисциплинами учебного плана:», «Теория и методика спорта». «Педагогические исследования в физическом воспитании».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является формирование целостного представления о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; раскрытие сущности, специфики и структуры профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомление с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций:

УК–3. Способен организовывать руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

ПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурноспортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Таблица 1

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе, с различными организациями	**Знает:** – принципы работы в команде; – формы, виды и способы конструктивного социального взаимодействия. **Умеет:** – работать в команде, проявлять лидерские качества и умения; – демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе, с различными организациями. **Владеет:** – владеет способами эффективного социального взаимодействия в команде; – способами эффективного социального взаимодействия, в том числе, с различными организациями.

Код компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)**	**Планируемые результаты обучения**

ПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурноспортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ПК-6.1. Осуществляет отбор психологопедагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. ПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	**Знать:** - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминноминеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурноспортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».

		Уметь: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как

Код компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)**	**Планируемые результаты обучения**

		составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих **Владеть:** - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;

		- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления менюраскладки;
Код компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)**	**Планируемые результаты обучения**

		- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн	Очно	Заочн.	Очно	Заочн
2 семестр		108	108	10	4	30	6			68	98
1	Основы построения оздоровительных технологий	25	27	2	2	6	1			17	24

2	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительнорекреационной физической	27	25	2		8	1			17	24

Трудоемкость модуля составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

Таблица 3

	культуры различных групп населения.										
3	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	25	30	2	2	6	2			17	26
4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	31	26	4		10	2			17	24

2.3. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

зачет.

3. Авторы: Элипханов С.Б.

Программа одобрена на заседании кафедры протокол
№ 9 от «27» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой
к.п. н., доцент Батукаев А.А.