

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕОРИИ В ОНТОГЕНЕЗЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование у магистрантов системы углубленных знаний об аспектах оздоровительных теорий физической культуры в онтогенезе физического развития занимающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Акмеология физической культуры и спорта», «Практикум по проектированию психологически безопасной среды».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- основные понятия, задачи и функции оздоровительных теорий; основные опорные концепции теории, способствующие сохранению и укреплению здоровья; методику диагностики функционального состояния систем организма;
- структуру, содержание и методику построения оздоровительно-рекреативной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся;
- структуру, содержание и методику построения оздоровительно-реабилитационной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся;
- структуру, содержание и методику построения спортивно-реабилитационной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся;

уметь

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения оздоровительных программ;
- применять навыки научно-методической деятельности по вопросам организации и проведения оздоровительно-рекреативных программ;
- применять навыки научно-методической деятельности по вопросам организации и проведения оздоровительно-реабилитационных программ;
- применять навыки научно-методической деятельности по вопросам организации и проведения спортивно-реабилитационных программ;

владеть

- технологией разработки и реализации оздоровительных методик, методикой обучения двигательным действиям и развития физических способностей и анализа результатов образовательного процесса;
- навыками самостоятельного выбора методов и средств диагностики процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных технологий для управления процессом оздоровительно-рекреативной тренировки;
- навыками самостоятельного выбора методов и средств диагностики процесса адаптации

организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных технологий для управления процессом оздоровительной-реабилитационной тренировки;
– навыками самостоятельного выбора методов и средств диагностики процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных технологий для управления процессом спортивно-реабилитационной тренировки.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 16 ч., СРС – 47 ч.),
распределение по семестрам – 3,
форма и место отчётности – .

5. Краткое содержание дисциплины

Общие основы содержания оздоровительных теорий в онтогенезе физического развития. Общее представление об оздоровительной физической культуре; анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры; теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры; общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре; психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры

Научно-методические аспекты оздоровительно- рекреативной физической культуры. Понятие оздоровительная рекреация; Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры; виды и формы здоровительно-рекреативной физической культуры; контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительно-рекреативной физической культуре

Научно-методические аспекты оздоровительно- реабилитационной физической культуры. Структуры и содержание программ оздоровительно-реабилитационной направленности; особенности методики оздоровительно-реабилитационных программ; контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительно-реабилитационной физической культуре

Научно-методические аспекты спортивно- реабилитационной физической культуры. Структуры и содержание программ спортивно-реабилитационной направленности; особенности методики спортивно-реабилитационных программ; контроль и регулирование физической нагрузки в спортивно-реабилитационной физической культуре

6. Разработчик

Даянова Марина Александровна, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».