

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» разработан в соответствии с учебной программой «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» (регистрационный № УД-334/уч.) и предназначен для магистрантов дневной и заочной форм получения образования учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», обучающихся по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре». Данная учебная дисциплина является дисциплиной по выбору магистранта (компонент учреждения высшего образования).

Актуальность подготовки ЭУМК обусловлена необходимостью формирования у магистрантов современной системы знаний, умений и навыков программирования занятий оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся в условиях организованных и самостоятельных форм.

Основная цель разработанного ЭУМК – обеспечить высокий уровень теоретической и практической подготовленности специалиста по физической культуре и спорту для составления программ занятий кондиционного характера, направленных на повышение физического состояния занимающихся путем планирования оптимальных физических нагрузок, вызывающих тренировочный эффект.

Задачи изучения ЭУМК по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»:

- ознакомить с классификацией фитнес-программ и видами фитнес-занятий: рекреационно-оздоровительные, профилактико-оздоровительные, кондиционная тренировка;

- раскрыть факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ;

- изучить основы программирования организованных и самостоятельных, групповых и индивидуальных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Содержание ЭУМК структурировано в пяти взаимодополняющих разделах: учебные программы по учебной дисциплине, теоретический, практический, вспомогательный и раздел контроля знаний.

Раздел «Учебные программы по учебной дисциплине» содержит утвержденную и зарегистрированную учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Теоретический раздел ЭУМК включает обязательную часть, представленную тезисами лекций с указанием списка рекомендуемой литературы для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме 12 часов для магистрантов 1 курса дневной и 2 курса заочной форм получения образования.

Практический раздел ЭУМК содержит обязательную часть, в которой представлены:

- планы практических занятий по каждой теме учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»;
- организация и перечень тем управляемой самостоятельной работы магистрантов.

В разделе контроля знаний ЭУМК отражены:

- материалы для текущей аттестации магистрантов, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательного стандарта на второй ступени высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования (магистратура);
- диагностика компетенций магистрантов по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности».

Основным структурным элементом вспомогательного раздела является список литературы, рекомендуемой для изучения учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности».

Доступ к ЭУМК по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» имеют пользователи локальной сети университета.