

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.09.2023 10:40:25  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

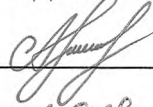
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

  
«31» сентября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Оздоровительная физическая культура**

Направление подготовки

*49.04.01 физическая культура*

Направленность (профиль)

Профессиональное образование в области физической культуры  
и спорта

Для студентов 2 курса, очная и заочная форма обучения \_\_\_\_\_

Составитель: *к. биол. наук, доцент Гужова Т.И.*

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Оздоровительная физическая культура**

Целью преподавания данной дисциплины является формирование компетенций, позволяющих работать в области оздоровительной индустрии.

Задачи:

1. Ознакомление с ведущими и наиболее популярными оздоровительными системами, и оздоровительными технологиями
2. Изучение физиологических основ действия основных оздоровительных технологий.
3. Формирование навыка разработки индивидуальных оздоровительных программ, с учетом возраста, пола, уровня функционального состояния занимающегося.
4. Формирование навыка творческого планирования, проведения и контроля эффективности различных форм оздоровительных занятий.
5. Формирования навыка пропаганды здорового образа жизни, привлечения граждан к физкультурно-оздоровительной деятельности

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Данная дисциплина относится к вариативной части учебного плана и направлена обеспечение широкой теоретической и практической подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Курс связан с такими дисциплинами как «Управление проектами в профессиональной деятельности», «адаптация к физическим нагрузкам», практические навыки закрепляются при прохождении производственной практик магистра. В качестве входного контроля используется вступительное испытание в магистратуру, программа которого основана на такой дисциплине бакалавриата как теория и методика физического воспитания. Дисциплина является курсом по выбору студента.

**3. Объем дисциплины:** 3\_ зачетных единиц, 108 академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия \_\_\_16\_\_\_ часов,

**самостоятельная работа:** \_\_92\_ часов

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_\_\_\_ часа практические занятия  
\_\_8\_\_ часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы  
\_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_96\_\_ часов, в том числе контроль \_4\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**УК-1.1; УК-1.2; УК-1.3; УК-1.4; УК-1.5; УК-2.1; УК-2.2; УК-2.3; УК-2.4;  
УК-2.5; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>УК-1</i> Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<i>Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними</i> <i>Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению;</i> <i>Критически оценивает надежность источников информации, работает с противоречивой информацией из разных источников.</i> <i>Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов</i> <i>Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения</i>
<i>УК-2</i> Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	<i>Формулирует на основе поставленной проблемы проектную задачу и способ ее решения через реализацию проектного управления</i> <i>Разрабатывает концепцию проекта в рамках обозначенной проблемы: формулирует цель, задачи, обосновывает актуальность, значимость, ожидаемые результаты и возможные сферы их применения;</i> <i>Разрабатывает план реализации проекта с учетом возможных рисков реализации и возможностей их устранения, планирует необходимые ресурсы, в том числе с учетом их заменяемости;</i> <i>Осуществляет мониторинг хода реализации проекта, корректирует отклонения, вносит дополнительные изменения в план реализации проекта, уточняет зоны ответственности участников проекта</i>

	<i>Предлагает процедуры и механизмы оценки качества проекта, инфраструктурные условия для внедрения результатов проекта</i>
<i>ПК-1 способен контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся</i>	<i>Учитывает общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; Применяет методики и средства контроля физической нагрузки, психического и физического состояния спортсмена осуществляет релевантный отбор приемов и методов восстановления после физических нагрузок</i>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет в 4 семестре**

**6. Язык преподавания русский.**