

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры, предоставление объема соответствующей информации, теоретических знаний и практических умений и навыков, необходимых для подготовки инструкторов физической культуры, которые будут использованы для работы в различных структурных звеньях системы оздоровительной физической культуры. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ физической культуры, повышении профессиональной компетентности за счет самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития.
Формируемые компетенции	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ПК-2. Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно -средовых особенностей.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	В результате изучения дисциплины слушатель должен знать: <ul style="list-style-type: none">– цели и задачи функционирования системы физической культуры;– особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств при решении педагогических задач;– формы построения занятий в различных видах ОФК;– организационные основы занятий физическими упражнениями;– особенности направленного использования многообразных форм физической культуры в разные периоды жизни человека;– проблемы внедрения физической культуры в жизнь различных контингентов населения и перспективы её дальнейшего развития;– цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;– основные направления оздоровительной тренировки и ее методика при типичных нозологиях; уметь: <ul style="list-style-type: none">– формулировать оздоровительные, реабилитационные, рекреационные задачи и подбирать соответствующие средства и методы их решения, дозировать и регулировать физическую нагрузку;– организовывать учебно-воспитательный процесс и своевременно вносить в него соответствующие коррективы;– приобщать людей различного возраста к широкому кругу физкультурно-образовательных знаний и формировать у них эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой; иметь практический опыт (владеть): <ul style="list-style-type: none">– способами нормирования и контроля тренировочных и оздоровительных нагрузок в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;– способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона,

	<p>области, страны;</p> <p>– владеть методикой проведения разнообразных занятий в сфере физической культуры с различными контингентами населения.</p>
Содержание дисциплины	<p>1. Теория и технология оздоровительной тренировки Определение основных понятий, методы и принципы оздоровительной тренировки. Основные направления оздоровительной тренировки. Теория и технология развивающего воздействия на физические качества и здоровье индивида.</p> <p>2. Технология физического воспитания лиц разного возраста Физиологические особенности развития и особенности оздоровительного физического воспитания детей дошкольного возраста. Физиологические особенности развития и особенности оздоровительного физического воспитания детей школьного возраста. Физиологические особенности развития и особенности оздоровительной тренировки взрослых. Физиологические особенности развития и особенности оздоровительной тренировки пожилых людей.</p> <p>3. Современные подходы коррекции телосложения человека Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела (средства, методы, методические подходы, особенности планирования тренировки и рациона питания; методы контроля)</p> <p>4. Формы построения занятий в оздоровительной физической культуре. Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика построения, анализ).</p> <p>5. Планирование и контроль в оздоровительной физической культуре с учетом гигиенических и естественно-средовых особенностей Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля.</p>
Формы промежуточной аттестации	зачет