

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»  
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

**Образовательная программа**

Код и направление: **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Теория и технологии физической культуры**

Квалификация: **Магистр**

Форма обучения: **Заочная**

Срок обучения: **2,5** года (лет)

Год начала подготовки: **2017**

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

***Оздоровительная физическая культура***

**1. Цель дисциплины:**

Освоение магистрантами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области оздоровительной физической культуры, активного отдыха, формирование базисных знаний об основных оздоровительных технологиях, направленных как на укрепление здоровья, так и на создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях различных типов и видов

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина относится к разделу Б1.В.ДВ.4.1.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Выпускник программы магистратуры должен обладать следующими компетенциями:

<b>Коды</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ПК-1	способностью применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные нетрадиционные коррекционные методики; запросы и потребности участников рекреационной деятельности для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий

**уметь:**

- применять знания для построения различных режимов здоровой жизнедеятельности или их аспектов по оздоровлению человека; выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности

**владеть:**

- методиками планирования индивидуальных программ (проектов) оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфо-функциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е. (180 ч).**

**5. Семестры:**

Семестр	Трудоемкость										Контроль
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	Практические занятия / семинары	Лабораторные занятия	Консультации	Курсовые работы	Контроль	Самостоятельная работа	
2	5	180	14	4	6		1		3	166	Экзамен

**6. Основные разделы дисциплины:**

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры
2. Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры
3. Физиологическая характеристика различных форм оздоровительной физической культуры
4. Нетрадиционные средства оздоровления
5. Самоконтроль состояния здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой. Исследование субъективных признаков по состоянию различных систем организма
6. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами
7. Содержание и организация оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения
8. Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями

**7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):**

**Волынская Елена Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент.