


|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство образования и науки РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Аннотация рабочей программы дисциплины                                       |       |   |

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительная физическая культура  
по направлению 49.03.01 Физическая культура

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, разработка и утверждение принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта, формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта

Задачи освоения дисциплины:


1. Формировать у студентов прочную установку на здоровье и положительную мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Формировать умения у студентов оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения.
3. Учить студентов анализировать ценности и эффективность видов рекреационной деятельности.
4. Формировать у будущих специалистов умения разрабатывать программы использования физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации.
5. Развивать умения студентов применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.
6. Развивать умения у студентов прогнозировать условия и направления сферы досуга и активного отдыха различных категорий населения.
7. Сформировать у студентов профессионально-прикладные навыки в области физкультурно-оздоровительных технологий.
8. Развивать познавательную активность студентов, самостоятельность, творческие способности в процессе изучения программы специализации «ОФК».

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Данная учебная дисциплина относится к индексу Б.1.Б.20. Дисциплина «Оздоровительная ФК» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина является предшествующей Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита ВКР

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

|  |       |   |
|--|-------|---|
| Министерство образования и науки РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Аннотация рабочей программы дисциплины                                       |       |   |

Опк-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно -ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

- **знать:** ответы на вопросы по теоретическому разделу программы.
- **уметь:** составлять тренировочные программы и поурочные планы по ОФК, составлять правильный рацион питания при основных заболеваниях, владеть методиками закаливания.
- **владеть:** оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения. Применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.

### 3. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (228часов)

### 4. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: беседы, семинары, тематические доклады

При организации самостоятельной работы занятий используются следующие образовательные технологии:

- проблемное обучения: организация активной самостоятельной работы, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности;
- разноуровневое обучение: реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытать учебный успех, повышается уровень мотивации учения.
- исследовательские методы: самостоятельно пополнять знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предлагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения и определения индивидуальной траектории развития каждого бакалавра.

### 5. Контроль успеваемости

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля: тесты, опросы.

Промежуточная аттестация проводится в форме: экзамена.