

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 25.09.2023 17:58:01  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
С.В. Комин  
«31» сентября 2023г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Оздоровительные технологии  
физической культуры**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

---

Направленность (профиль)  
Физкультурное образование

Для студентов 3 курса очной и заочной форм обучения

Составитель: *к.б.н., доцент Папин М.А.*

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Оздоровительные технологии физической культуры**

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.

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

Дисциплина относится к блоку дисциплин обязательной части учебного плана. Дисциплина опирается на знания, полученные в ходе освоения курсов теория и методика физической культуры, анатомия человека, физиология человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, учебная практика. Необходима для успешного прохождения производственной практики.

**3. Объем дисциплины:** 7 зачетных единиц, 252 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 13 часов, практические занятия 26 часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 10, в том числе курсовая работа 10;

**самостоятельная работа:** 176 часов, в том числе контроль 27.

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции 12 часов, практические занятия 10 часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы  
\_10\_\_\_, в том числе курсовая работа \_10\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_175\_\_\_ часов, в том числе контроль \_9\_\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы ОПК-10.1; ОПК-10.2; ОПК-10.3**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</i>	<i>Оказывает методическую и консультативную помощь занимающимся в сфере оздоровительной физкультуры организует взаимодействие участников деятельности для проведения групповых и индивидуальных занятий организует физкультурно-спортивную досуговую деятельность различных категорий занимающихся</i>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_6 семестр экзамен, для ЗФО экзамен 4 курс.

**6. Язык преподавания** русский.