

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности**» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению 49.03.01 Физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно-оздоровительных технологий и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

*Рекреационная деятельность:*

- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщение к здоровому образу жизни;

*Научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы физической культуры и спорта.

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (*вариативной*) части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр) по очной форме обучения, на 3 курсе (6 семестр) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачёт*.

Для успешного освоения дисциплины, *как при очной, так и при заочной форме обучения*, необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Физиология человека, Теория и методика физической культуры, Физическая культура, Профессионально-спортивное совершенствование.

### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*а) профессиональными (ПК):*

▪ способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

▪ способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18);

▪ способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28).

**1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:**

|          |  |
|----------|--|
| Знать:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ПК-18);</li> <li>✓ влияние различных видов профессиональной деятельности на психофизиологическое состояние и здоровье занимающихся (ПК-8, ПК-18);</li> <li>✓ историю формирования знаний о ФКиС и основные теоретические концепции в соответствии с профилем (ПК-8, ПК-28);</li> </ul> |
| Уметь:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выбирать средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ПК-18);</li> <li>✓ ориентироваться в информационной среде, касающейся вопросов теории и практики ФКиС (ПК-8, ПК-28);</li> </ul>  |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ технологией проведения физкультурно-оздоровительных занятий для коррекции функционального состояния занимающихся (ПК-18);</li> <li>✓ профессиональной терминологией (ПК-28).</li> </ul>   |

**1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

*очная форма обучения*

| Вид учебной работы                       | Всего часов             | Семестры  |           |  |  |
|--|-------------------------|-----------|-----------|--|--|
|  |                         | 4         |           |  |  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>        | <b>36*</b>              | <b>36</b> |           |  |  |
| В том числе:                             | -                       | -         |           |  |  |
| Лекции                                   | 14                      | 14        |           |  |  |
| Семинары (С)                             |                         |           |           |  |  |
| Практические занятия (ПЗ)                | 22                      | 22        |           |  |  |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>    | <b>36</b>               | <b>36</b> |           |  |  |
| В том числе:                             |                         |           |           |  |  |
| Изучение теоретического материала        | 18                      | 18        |           |  |  |
| Работа с Интернет-ресурсами              | 4                       | 4         |           |  |  |
| Выполнение письменного домашнего задания | 4                       | 4         |           |  |  |
| Подготовка к зачету                      | 10                      | 10        |           |  |  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)     | зачет                   | +         |           |  |  |
| <b>Общая трудоемкость</b>                | <b>Часы</b>             | <b>72</b> | <b>72</b> |  |  |
|  | <b>зачетные единицы</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |  |

\*Примечание: из 36 ч. аудиторных занятий 12 ч. отводится на интерактивные занятия.

*заочная форма обучения*

| Вид учебной работы                    | Всего часов             | Семестры  |           |  |  |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|--|--|
|                                       |                         | 6         |           |  |  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>     | <b>10*</b>              | <b>10</b> |           |  |  |
| В том числе:                          |                         |           |           |  |  |
| Лекции                                | 4                       | 4         |           |  |  |
| Практические занятия (ПЗ)             |                         |           |           |  |  |
| Семинары (С)                          | 6                       | 6         |           |  |  |
| Лабораторные работы (ЛР)              |                         |           |           |  |  |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>62</b>               | <b>62</b> |           |  |  |
| В том числе:                          |                         |           |           |  |  |
| Изучение теоретического материала     | 4                       | 4         |           |  |  |
| Работа с Интернет-ресурсами           | 10                      | 10        |           |  |  |
| Подготовка к текущим контролям        | 10                      | 10        |           |  |  |
| Анализ литературы                     | 8                       | 8         |           |  |  |
| Контрольная работа                    | 20                      | 20        |           |  |  |
| Подготовка к зачету                   | 10                      | 10        |           |  |  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)  | зачет                   | +         |           |  |  |
| <b>Общая трудоемкость</b>             | <b>Часы</b>             | <b>72</b> | <b>72</b> |  |  |
|                                       | <b>зачетные единицы</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |  |

\*Примечание: из 10 ч. аудиторных занятий 2 ч. отводится на интерактивные занятия.