**Основы оздоровительной физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| Место дисциплины в структурной схеме образовательной программы | Образовательная программа  I ступень высшего образования 1-03 02 01 Физическая культура, 1-03 02 01 01 Физическая культура. Специальная подготовка  Компонент учреждения высшего образования.  Модуль дисциплин специализации |
| Краткое содержание | Сущность и структура оздоровительной физической культуры. Средства, методы, виды и формы оздоровительной физической культуры. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями. Оздоровительные системы на службе здорового образа жизни. Основы построения оздоровительной тренировки. Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры. Сущность и структура производственной физической культуры. Профилактика травм и доврачебная помощь |
| Формируемые компетенции, результаты обучения | Специализированная компетенция: применять на практике полученные знания для самостоятельной разработки комплексных программ оздоровительной направленности для различных групп населения |
| Пререквизиты | Теория и методика физической культуры. Формирование здорового образа жизни. Основы теории, методики организации оздоровительной физической культуры |
| Трудоемкость | 3 зачетных единицы, 90 академических часов (34 аудиторных, 56 – самостоятельная работа) |
| Семестр(ы), требования и формы текущей и промежуточной аттестации | 8 семестр: защита лабораторных работ, рефераты, зачет |