

**Наименование учебной дисциплины:
«Теория и методика оздоровительной физической культуры»**

Код и наименование специальности	1-03 02 01 Физическая культура
Курс обучения	1/2/3/4
Семестр обучения	4,5,6,7,8
Количество аудиторных часов	418
Лекции	148
Семинарские занятия	20
Практические занятия	158
Лабораторные занятия	92
Форма текущей аттестации (зачет/ дифференцированный зачет/ экзамен)	Экзамен/зачет/экзамен/зачет/экзамен
Количество зачетных единиц	3/3/3/3/6
Формируемые компетенции	Владеть терминами и понятиями, знаниями истории и современного состояния физкультурно-оздоровительной и туристско-рекреационной деятельности; ориентироваться и использовать знания об оздоровительных методиках и массовых туристских физкультурно-спортивных мероприятиях в организациях и учреждениях различного типа. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать физкультурно-оздоровительную и туристско-рекреационную деятельность

Краткое содержание учебной дисциплины:

Учебный материал программы разделен на 4 части – «Общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры», «Средства оздоровительной физической культуры», «Теория и практика туристско-рекреационной деятельности» и «Спортивно-туристская деятельность».

При освоении материала первого раздела студенты знакомятся с общей структурой, закономерностями, принципами и формами оздоровительной физической культуры. Осваивают методические и организационные основы физкультурно-оздоровительной работы при работе с населением. При прохождении содержания второго раздела — изучают современные направления оздоровительных фитнес-технологий. Третий и четвертый раздел предусматривает овладение, методикой организации туристических рекреационных маршрутов, а так же специальными знаниями, умениями и навыками физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере рекреационного туризма при работе разными категориями населения.