

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины Б1.В.1.ДВ.05.06
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Физическая рекреация»

Объем трудоемкости: 328 часа

Цель дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является формирование компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

Задачи дисциплины:

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» направлено на формирование у студентов следующих компетенций (УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины, направленные на методический и педагогический виды деятельности, которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных видов деятельности для организации полноценного досуга ;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая рекреация» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Физическая рекреация», которая тесно связана не только с физическим развитием но и с совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Требования к уровню освоения дисциплины:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности

Содержание дисциплины:

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице

(для студентов ОФО)

Вид учебной работы		Всего часов	Форма обучения			
			очная			
			семестр I	семестр II	семестр III	семестр IV
Контактная работа, в том числе:						
Аудиторные занятия (всего):		328	82	82	82	82
Занятия лекционного типа		-	-	-	-	
Лабораторные занятия		-	-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		124	34	30	30	30
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	
Самостоятельная работа, в том числе:						
Курсовая работа		-	-	-	-	
Проработка учебного (теоретического) материала		204	48	52	52	52
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		-	-	-	-	
Реферат		-	-	-	-	
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	
Контроль:						
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	час.	328	48	52	52	52
	в том числе контактная работа	124	34	30	30	30
	зач. ед	-	-	-	-	-

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС
	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	8	-	2	-	6
2	Общеразвивающие упражнения	26	-	10	-	16
3	Общестимулирующие упражнения	20	-	10	-	10
4	Дыхательные упражнения	10	-	6	-	4
5	Специально-подготовительные упражнения	10	-	4	-	6

6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.	8	-	2	-	6
	Итого по 1 семестру:	82	-	34	-	48
2 семестр						
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - упражнения для рук; - упражнения для предплечий; - упражнения для плечевого пояса; - упражнения для мышц груди и бицепс; - упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; - упражнения для широчайшей мышцы спины.	36	-	10	-	26
2	Подвижные игры разной спортивной направленности	34	-	10	-	24
3	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	6	-	4	-	2
4	Обучение студентов составлению комплексов.	6	-	6	-	-
	Итого по 2 семестру:	82		30	-	52
3 семестр						
1	Базовые упражнения: -упражнения для нижних конечностей: -упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы; -упражнения для голени; - упражнения для наружной мышцы бедра; -упражнения для икроножной мышцы; - упражнения для задней поверхности бедра; - упражнения для внутренней мышцы бедра;	32	-	12	-	20
2	Система упражнений «Табата»	24	-	10	-	14
3	Система упражнений «Изотон»	26	-	8	-	18
	Итого по 3 семестру:	82	-	30	-	52
4 семестр						
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия; -Упражнения со своим весом; -Упражнения с резиновыми амортизаторами.	22	-	10	-	12
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	24		10		14
3	Проверка уровня физической подготовленности; Силовые показатели (тесты);	18	-	2	-	16
4	Упражнения для сердечно- сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;	18		8		10
	Итого по 4 семестру:	82	-	30	-	52
	ИТОГО по разделам дисциплины	328	-	124	-	204
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-

	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	124	-	204

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Автор-составитель Пологова И. В., старший преподаватель кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани.