

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.06.06**  
**«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<br>( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )  |
|--|---|
| 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 ЗФО)

| Вид учебной работы   | Всего часов | Курс (часы) |           |            |           |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|-----------|
|  |             | 1           | 2         | 3          | 4         |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |             |             |           |            |           |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   |             |             |           |            |           |
| Занятия лекционного типа   |             |             |           |            |           |
| Лабораторные занятия   |             |             |           |            |           |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                   |             |             |           |            |           |
| <b>Иная контактная работа:</b>   |             |             |           |            |           |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)  |             |             |           |            |           |
| Промежуточная аттестация (ИКР)   |             |             |           |            |           |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                                  |             |             |           |            |           |
| <i>Курсовая работа</i>   |             |             |           |            |           |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        | 328         | 72          | 72        | 108        | 76        |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> |             |             |           |            |           |
| <i>Реферат</i>   |             |             |           |            |           |
| Подготовка к текущему контролю   |             |             |           |            |           |
| <b>Контроль:</b>   |             |             |           |            |           |
| Подготовка к экзамену  |             |             |           |            |           |
| <b>Общая трудоемкость</b>  |             |             |           |            |           |
| <b>час.</b>  | <b>328</b>  | <b>72</b>   | <b>72</b> | <b>108</b> | <b>76</b> |
| <b>в том числе контактная работа</b>   |             |             |           |            |           |
| <b>зач. ед</b>   |             |             |           |            |           |

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                    |
| <b>1 курс</b> |   |           |                   |    |          |                      |
| 1             | Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья. | 2         | -                 |    | -        | 2                    |
| 2             | Общеразвивающие упражнения                                  | 10        | -                 |    | -        | 10                   |
| 3             | Общестимулирующие упражнения                                | 20        | -                 |    | -        | 20                   |
| 4             | Дыхательные упражнения                                      | 10        | -                 |    | -        | 10                   |
| 5             | Специально-подготовительные упражнения                      | 20        | -                 |    | -        | 20                   |
| 6             | Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.              | 10        | -                 |    | -        | 10                   |
|               | <b>Итого по 1 курсу</b>                                     | <b>72</b> | <b>-</b>          |    | <b>-</b> | <b>72</b>            |
| <b>2 курс</b> |   |           |                   |    |          |                      |

|  |   |            |          |          |          |            |
|--|---|------------|----------|----------|----------|------------|
| 1  | Базовые упражнения верхнего плечевого пояса:<br>- упражнения для рук;<br>- упражнения для предплечий;<br>- упражнения для плечевого пояса;<br>- упражнения для мышц груди и бицепс;<br>- упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; -<br>упражнения для широчайшей мышцы спины.   | 26         | -        |          | -        | 26         |
| 2  | Подвижные игры разной спортивной направленности   | 24         | -        |          | -        | 24         |
| 3  | Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.  | 12         | -        |          | -        | 12         |
| 4  | Обучение студентов составлению комплексов.  | 10         | -        |          | -        | 10         |
| <b>Итого за 2 курс:</b>                      |   | <b>72</b>  |          |          | <b>-</b> | <b>72</b>  |
| <b>3 курс</b>                                |   |            |          |          |          |            |
| 1  | Базовые упражнения:<br>- упражнения для нижних конечностей:<br>- упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы;<br>- упражнения для голени;<br>- упражнения для наружной мышцы бедра;<br>- упражнения для икроножной мышцы;<br>- упражнения для задней поверхности бедра;<br>- упражнения для внутренней мышцы бедра; | 68         | -        |          | -        | 68         |
| 2  | Система упражнений «Табата»   | 20         | -        |          | -        | 20         |
| 3  | Система упражнений «Изатон»   | 20         | -        |          | -        | 20         |
| <b>Итого за 3 курс:</b>                      |   | <b>108</b> | <b>-</b> |          | <b>-</b> | <b>108</b> |
| <b>4 курс</b>                                |   |            |          |          |          |            |
| 1  | Упражнения для коррекции фигуры:<br>- Комплексные занятия;<br>- Упражнения со своим весом;<br>- Упражнения с резиновыми амортизаторами.   | 20         | -        |          | -        | 20         |
| 2  | Индивидуальный подход к занимающимся:<br>- подбор комплексов упражнений;<br>- рекомендации по восстановлению организма;<br>- подбор индивидуальных упражнений.  | 30         |          |          |          | 30         |
| 3  | Проверка уровня физической подготовленности;<br>Силовые показатели (тесты);   | 6          | -        |          | -        | 6          |
| 4  | Упражнения для сердечно- сосудистой системы;<br>Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;   | 20         |          |          |          | 20         |
| <b>Итого за 4 курс:</b>                      |   | <b>76</b>  | <b>-</b> |          | <b>-</b> | <b>76</b>  |
| <b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>          |   | <b>328</b> | <b>-</b> |          | <b>-</b> | <b>328</b> |
| <b>Контроль самостоятельной работы (КСР)</b> |   | <b>-</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>   |
| <b>Промежуточная аттестация (ИКР)</b>        |   | <b>-</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>   |
| <b>Подготовка к текущему контролю</b>        |   | <b>-</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>   |
| <b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>      |   | <b>328</b> | <b>-</b> |          | <b>-</b> | <b>328</b> |

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** не предусмотрены учебным планом

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