

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.03.06**  
**«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	<p>Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p>Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;</p> <p>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;</p> <p>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</p>

### **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
1 курс						
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>72</b>
<b>2 курс</b>						
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.	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>72</b>
<b>3 курс</b>						
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;	68	-		-	68
2	Система упражнений «Табата»	20	-		-	20
3	Система упражнений «Изатон»	20	-		-	20
	<b>Итого за 3 курс:</b>	<b>108</b>	-		-	<b>108</b>
<b>4 курс</b>						
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия; -Упражнения со своим весом; -Упражнения с резиновыми амортизаторами.	20	-		-	20
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	30				30
3	Проверка уровня физической подготовленности; Силовые показатели (тесты);	6	-		-	6
4	Упражнения для сердечно- сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;	20				20
	<b>Итого за 4 курс:</b>	<b>76</b>	-		-	<b>76</b>
	<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>	<b>328</b>	-		-	<b>328</b>
	<b>Контроль самостоятельной работы (КСР)</b>	-	-	-	-	-
	<b>Промежуточная аттестация (ИКР)</b>	-	-	-	-	-
	<b>Подготовка к текущему контролю</b>	-	-	-	-	-

	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-		-	328
--	----------------------------------	-----	---	--	---	-----

**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.