

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины Б1.В.1.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	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	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>						
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	
Занятия лекционного типа	-	-	-	-		
Лабораторные занятия	-	-	-	-		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	124	34	30	30	30	
<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>	204	48	52	52	52	
<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>48</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>124</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
	<b>зач. ед</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
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
	<b>Итого по 1 семестру:</b>	<b>82</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>48</b>
<b>2 семестр</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.	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	-	-
	<b>Итого по 2 семестру:</b>	<b>82</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
<b>3 семестр</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;	32	-	12	-	20
2	Система упражнений «Табата»	24	-	10	-	14
3	Система упражнений «Изатон»	26	-	8	-	18
	<b>Итого по 3 семестру:</b>	<b>82</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
<b>4 семестр</b>						
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
	<b>Итого по 4 семестру:</b>	<b>82</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
	<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>124</b>	<b>-</b>	<b>204</b>

	<b>Контроль самостоятельной работы (КСР)</b>	-	-	-	-	-
	<b>Промежуточная аттестация (ИКР)</b>	-	-	-	-	-
	<b>Подготовка к текущему контролю</b>	-	-	-	-	-
	<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>	<b>328</b>	-	<b>124</b>	-	<b>204</b>

**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.