

АННОТАЦИЯ к рабочей программы дисциплины Б1.В.1.ДВ.03.06 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»

Объем трудоемкости: «0» зачетных единиц

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 услуг 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 и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

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:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Аудиторная работа	Внеаудиторная работа

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1 курс						
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	4	-	-	-	4
2	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№1, Силовые тренажеры. Зона№2 Кардиотренажеры. Зона№3 Свободное отягощение.	6	-	-	-	6
3	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	8	-	-	-	8
4	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	10	-	-	-	10
5	Тренажер «Гиперэкстензия. Тренажер «Блок трапеция». Тренажер «Бенч».	6	-	-	-	6
6	Тренажер «Платформа» Тренажер «Тридилл» (беговая дорожка). Тренажер «Кроссовер» . Кросс- тренинг.	8	-	-	-	8
7	- Силовые упражнения (реслинг)-приседания.	10	-	-	-	10
8	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	12	-	-	-	12
9	Упражнения со штангой на плечах.	8	-	-	-	8
	Итого:	72	-	-	-	72
2 курс						
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	2	-	-	-	2
2	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	10	-	-	-	10
3	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	8	-	-	-	8
4	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.	12	-	-	-	12
5	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.	12	-	-	-	12

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
6	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	12	-	-	-	12
7	Приседания со штангой и выпады.	6	-	-	-	6
8	Обучение студентов составлению комплексов.	10	-	-	-	10
	Итого:	72	-	-	-	72
3 курс						
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	2	-	-	-	2
2	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	8	-	-	-	8
3	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	6	-	-	-	6
4	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.	14	-	-	-	14
5	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.	16	-	-	-	16
6	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	14	-	-	-	14
7	Развивающие упражнения для жима лежа. Развивающие упражнения для тяги. Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	12	-	-	-	12
8	-Восстановление, релаксация. -Уровень физической подготовленности. -Силовые показатели (тесты). -Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	12	-	-	-	12
9	Индивидуальный подход к занимающимся: - Подбор комплексов упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений.	12	-	-	-	12
10	Обучение студентов составлению комплексов.	12	-	-	-	12
	Итого:	108	-	-	-	108
4 курс						

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	2	-	-	-	2
2	Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	10	-	-	-	10
3	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	8	-	-	-	8
4	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	12	-	-	-	12
5	Упражнения для сердечно-сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. - Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	14	-	-	-	14
6	Упражнения для коррекции фигуры: - Комплексные занятия на тренажерах. - Упражнения со свободными весами. - Упражнения для мышц живота (пресс).	10	-	-	-	10
7	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	10	-	-	-	10
8	Проведение учебно-тренировочного занятия со студентами.	10	-	-	-	10
	Итого:	76	-	-	-	76
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	328	-	-	-	328
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	-	328

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Автор: ст. преп. Васин С.Г.