

АННОТАЦИЯ к рабочей программы дисциплины Б1.В.1.ДВ.04.06
«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 | <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:

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 «Тридмил» (беговая дорожка). Тренажер «Кроссовер» . Кросс- тренинг. | 8 | - | - | - | 8 |
| 7 | - Силовые упражнения (реослинг)-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 бицепса. -Упражнения для трицепса 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 бицепса. -Упражнения для трицепса 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.