

АННОТАЦИЯ к рабочей программы дисциплины Б1.В.1.ДВ.05.06 «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
		ЛК	ПЗ	ЛР	СРС

	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	Атлетическая гимнастика. -тренажерный зал; -определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	8	-	2	-	6
2	Назначение и описание тренажерного зала. -зона№1, Силовые тренажеры. -зона№2 Кардиотренажеры. -зона№3 Свободное отягощение.	26	-	10	-	16
3	Силовой тренинг: -Сила мышц. Жим лежа. -Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.	20	-	10	-	10
4	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры	10	-	6	-	4
5	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	10	-	4	-	6
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	8	-	2	-	6
Итого по 1 семестру:		82	-	34	-	48
2 семестр						
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	Тренажеры: -тренажер «Гиперэкстензия»; -тренажер «Блок трапеция»; -тренажер «Бенч»; -тренажер «Тридимил» (беговая дорожка); -тренажер «Кроссовер»; -тренажер «Платформа»; Кросс- тренинг.	34	-	10	-	24
3	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	6	-	4	-	2
4	Обучение студентов составлению комплексов.	6	-	6	-	-
Итого по 2 семестру:		82	-	30	-	52
3 семестр						
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;	36	-	16	-	20
2	Упражнения со штангой на плечах; Приседания со штангой на плечах и выпады. Силовые упражнения (реслинг)-приседания.	18	-	4	-	14
3	Жим штанги. Наклоны со штангой. Жим штанги со стоек. Приседание со штангой.	12	-	4	-	8

	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
4	Развивающие упражнения: - для приседаний; - для жима лежа; - для тяги.	12	-	4	-	8
5	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	4	-	2	-	2
	Итого по 3 семестру:	82	-	30	-	52
4 семестр						
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия на тренажерах; -Упражнения со свободными весами; -Упражнения для мышц живота (пресс).	24	-	10	-	14
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	22	-	10	-	12
3	Восстановление, релаксация; Уровень физической подготовленности; Силовые показатели (тесты); Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	18	-	2	-	16
4	Упражнения для сердечно- сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений; Подбор индивидуальных упражнений; Релаксация, расслабление.	18		8		10
	Итого по 4 семестру:	82	-	30	-	52
	ИТОГО по разделам дисциплины	328	-	124	-	204
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	124	-	204

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Автор: ст. преп. Васин С.Г.