

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ**  
основной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Квалификация (степень) – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая рекреация» составлена в соответствии с учебным планом подготовки академических *бакалавров* по направлению 49.03.01 – физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической рекреации и реализация их в своей профессиональной деятельности.

**1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины является способность применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Академический бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

*Рекреационная деятельность:*

- Привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- Реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;
- Подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;
- Способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщая к здоровому образу жизни.

Вышеуказанное через призму дисциплины «Физическая рекреация» конкретизируется (проявляется) в следующих задачах:

1. Ознакомить с основными направлениями физической рекреации в России.
2. Владеть понятийным аппаратом, описывающим проблемы физической рекреации.
3. Приобрести опыт анализа и учета профессиональных, половозрастных показателей занимающихся при подборе средств рекреационной тренировки.
4. Усвоить основы диагностики занимающихся физической рекреацией.

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:**

Дисциплина относится к вариативной части вузовского компонента - (дисциплина по выбору). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр) по очной форме обучения и 4 курсе (8 семестре) - заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *экзамен*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «история физической культуры», «теория и методика физической культуры», «физиология человека», «анатомия человека», «философия», «биохимия человека», «биомеханика двигательной деятельности».

### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие общекультурные компетенции:

**ОПК-6** – способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

**б) профессиональные (ПК):**

**ПК-17** - способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов

**1.4.2.** В результате изучения дисциплины студент будет:

<b>Знать:</b>	- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ОПК-6); - методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17); - средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ПК-17).
<b>Уметь:</b>	- систематизировать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ПК-17); - соотносить методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);

	- планировать рекреационные занятия с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ПК-17).
<b>Владеть:</b>	- технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся (ОПК-6); - методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17); - технологией планирования рекреационных занятий с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ПК-17).

### **1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:** *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	6 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>54*</b>	<b>54*</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	<b>20</b>	<b>20</b>
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)	<b>34</b>	<b>34</b>
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
Другие виды самостоятельной работы:		
<i>Изучение теоретического материала</i>	<b>10</b>	<b>10</b>
<i>Подготовка к текущим контролям</i>	<b>8</b>	<b>8</b>
<i>Подготовка к экзамену</i>	<b>36</b>	<b>36</b>
Вид промежуточной аттестации	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоёмкость:</b>		
<b>часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>зачётные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

\*Примечание: Из 54 часов занятий – 12 в интерактивной форме

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	8 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>14*</b>	<b>14*</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	<b>6</b>	<b>6</b>
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)	<b>8</b>	<b>8</b>
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
Другие виды самостоятельной работы:		
<i>Написание контрольной работы</i>	<b>20</b>	<b>20</b>
<i>Выполнение письменного домашнего задания</i>	<b>18</b>	<b>18</b>
<i>Изучение теоретического материала</i>	<b>6</b>	<b>6</b>

<i>Подготовка к текущим контролям</i>	<b>14</b>	<b>14</b>
<i>Подготовка к экзамену</i>	<b>36</b>	<b>36</b>
Вид промежуточной аттестации	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоёмкость:</b>		
<b>часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>зачётные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

\*Примечание: Из 12 часов занятий – 2 в интерактивной форме