

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

Профиль подготовки:

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Квалификация – 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 *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 определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*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, приобщения к здоровому образу жизни.

*Решение вышеуказанных профессиональных задач осуществляется посредством решения комплекса следующих частных задач обучения – задач дисциплины «Физическая рекреация»:*

1. Ознакомить с основными направлениями физической рекреации в России.
2. Овладеть 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 ОПОП:**

Дисциплина относится к Блоку 1 *вариативной* части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр) по очной форме обучения, на 5 курсе (9 семестр) по 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», «биохимия человека», «биомеханика двигательной деятельности».

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

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

**а) общекультурные (ОПК):**

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

**б) профессиональные (ПК):**

▪ способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-17).

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

Знать:	- 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).
Уметь:	- 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).
Владеть:	- 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)	20	20
Семинары (С)	34	34
Практические занятия (ПЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
Другие виды самостоятельной работы:		
Изучение теоретического материала	10	10
Подготовка к текущим контролям	8	8
Подготовка к экзамену	36	36
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
<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 – 10 ч. в интерактивной форме

***заочная форма обучения***

Вид учебной работы	Всего часов	9 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>16*</b>	<b>16*</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Семинары (С)		
Практические занятия (ПЗ)	12	12

Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
Другие виды самостоятельной работы:		
Написание контрольной работы	20	20
Выполнение письменного домашнего задания	20	20
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к текущим контролям	10	10
Подготовка к экзамену	36	36
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
<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 16 часов занятий – 4 ч. в интерактивной форме*