

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Основная профессиональная образовательная программа

высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – Физическая культура

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, дисциплинам по выбору студента. 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», «философия», «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).
- способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12)

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12) - методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся
--------	---

	(ОПК-6); (ПК-12) - средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12)
Уметь:	- систематизировать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12) - соотносить методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12) - планировать рекреационные занятия с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12)
Владеть:	- технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12) - методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12) - технологией планирования рекреационных занятий с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ОПК-6); (ПК-12)

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

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

*Примечание: Из 54 часов занятий – 10 ч. в интерактивной форме

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	9 семестр
Аудиторные занятия (всего)	16*	16*
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	92	92
Другие виды самостоятельной работы:		
<i>Написание контрольной работы</i>	20	20
<i>Выполнение письменного домашнего задания</i>	20	20
<i>Изучение теоретического материала</i>	6	6
<i>Подготовка к текущим контролям</i>	10	10
<i>Подготовка к экзамену</i>	36	36
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
Общая трудоёмкость:		
часы	108	108
зачётные единицы	3	3

*Примечание: Из 16 часов занятий – 4 ч. в интерактивной форме