

## 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 является способность 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, 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. 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 вариативной части, дисциплинам по выбору студента. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр) по очной форме обучения и 5 курсе (9 семестре) – 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 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

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 (ОПК-6); - средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возраста, пола,
--------	--

	профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ОПК-6).
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизировать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся (ОПК-6);</li> <li>- соотносить методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ОПК-6);</li> <li>- планировать рекреационные занятия с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ОПК-6).</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся (ОПК-6);</li> <li>- методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ОПК-6);</li> <li>- технологией планирования рекреационных занятий с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся (ОПК-6).</li> </ul>

### 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
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)	34	34
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
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
<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 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
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
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>	14	14
<i>Подготовка к экзамену</i>	36	36
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
<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 в интерактивной форме