

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"  
(ФГБОУ ВО "НГПУ")

## Физическая рекреация

### аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Биологии и методики ее преподавания**  
Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности**

Форма обучения **очная**  
Программу составил(и): кандидат биологических наук , доцент, Смирнова А.В.

**Распределение часов дисциплины по**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр<br/>на курсе&gt;</b> ) | <b>10 (5.2)</b> |     | Итого |
|---|-----------------|-----|-------|
| Неделя  | 8 1/6           |     |       |
| Вид занятий   | уп              | рпд | рпд   |
| Лекции  | 16              | 16  | 16    |
| Практические  | 16              | 16  | 16    |
| Итого ауд.  | 32              | 32  | 32    |
| Контактная работа   | 32              | 32  | 32    |
| Сам. работа   | 40              | 40  | 40    |
| Итого   | 72              | 72  | 72    |

| <b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |
|--|--|
| 1.1  | Цель: сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения по физической культуре, заложить необходимые для этого компетенции в сфере   |
| 1.2  | рекреации средствами физической культуры и спорта, изучение многоаспектности вопросов оптимизации специальных технологий рекреационной деятельности, и формирование у обучающихся навыков рекреационно-досугового моделирования.                       |
| 1.3  | Задачи:  |
| 1.4  | раскрыть перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной деятельности на современном этапе;   |
| 1.5  | сформировать комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта;  |
| 1.6  | обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры;                               |
| 1.7  | создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере оздоровительной физической культуры;   |
| 1.8  | обеспечить освоение обучающимися системы методических знаний и практических навыков в процессе применения различных факторов оздоровления, традиционных и нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физической культуры и спорта; |
| 1.9  | сформировать умения и навыки обеспечения различных видов контроля и управления за психофизическим и функциональным состоянием различных групп населения в процессе занятий физической культурой и спортом.   |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>  |   |
|--|---|
| Цикл (раздел) ОП:  | Б1.В.ДВ.07  |
| <b>2.1</b>   | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1  | Для освоения дисциплины «Физическая рекреация» обучающиеся используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов, "Физиология человека", "Валеология", Лечебная физическая культура, Физиология спорта. |
| <b>2.2</b>   | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |
| 2.2.1  | Гигиена физического воспитания и спорта   |
| <b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>                                  |   |
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>  |   |
| УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности   |   |
| УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности   |   |
| <b>ПК-2. Способен применять предметные знания в образовательном процессе для достижения образовательных результатов</b>  |   |
| ПК-2.1: Демонстрирует знания содержания предметной области "Безопасность жизнедеятельности"  |   |
| ПК-2.2: Умеет осуществлять отбор содержания обучения для реализации предмета "Безопасность жизнедеятельности" в соответствии с требованиями ФГОС основного общего, среднего общего образования |   |
| ПК-2.3: Владеет навыками применения предметных знаний для планирования и проведения занятий  |   |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|   |               |
|---|---------------|
| <b>3.1</b>  | <b>Знать:</b> |
| сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;<br>средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии;<br>основы методики обучения двигательным действиям, особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего материала в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий;<br>организационные и методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий. |               |
| <b>3.2</b>  | <b>Уметь:</b> |

определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом;

моделировать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с различным контингентом занимающихся с учетом индивидуально-типологических особенностей и состояния здоровья;

дозировать и регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий физкультурно-оздоровительными технологиями;

организовать врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с целью осуществления коррекции процесса оздоровительной тренировки;

разрабатывать стратегию и осуществлять педагогическую коррекцию физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом результатов комплексной диагностики психофизического состояния занимающихся.

### **3.3 Владеть:**

умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;

различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;

способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;

способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;

методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью.