

**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 **44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура**

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

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	<b>3</b>		Итого	
	уп	рпд		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	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.
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 студентами 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 предмета
2.1.2	Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта
2.1.3	Гигиена физического воспитания и спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Педагогическая практика
2.2.2	Преддипломная практика
<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	
УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	
<b>ПК-1. Способен применять предметные знания в образовательном процессе для достижения образовательных результатов</b>	
ПК-1.1: Демонстрирует знания содержания предметной области "Физическая культура"	
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор содержания обучения для реализации предмета "Физическая культура" в соответствии с требованиями ФГОС основного общего, среднего общего образования	
ПК-1.3: Владеет навыками применения предметных знаний для планирования и проведения занятий	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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.