

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.В.05 Физическая рекреация***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Кашафутдинов М. С.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	3
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	5
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	5
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	6
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	6
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	6

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Обучающийся должен: Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества
	УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья
	УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физическая рекреация» относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

Цель дисциплины – является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической рекреации и реализация их в своей профессиональной деятельности, а так же рациональном использовании свободного времени с использованием оздоровительных технологий лицами разных возрастных и

социальных категорий.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	10
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	54

Формы контроля	Семестры
зачет	8

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1		4	10	0	54	
1.9	Основные направления, формы и методы организации досуга	0	0	0	4	
1.1	Основные понятия физической рекреации	2	4	0	4	
1.2	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	2	4	0	4	
1.3	Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	0	2	0	4	
1.4	Психолого-педагогические условия	0	0	0	4	

	организации досуговой и оздоровительной деятельности				
1.5	Формы рекреационных занятий	0	0	0	4
1.6	Физическая рекреация для детей дошкольного возраста	0	0	0	4
1.7	Физическая рекреация для детей школьного возраста	0	0	0	4
1.8	Физическая рекреация для среднего и для старшего возраста	0	0	0	4
1.10	Творческо-производственная деятельность театрално-зрелищных предприятий	0	0	0	4
1.11	Реклама в культурно-досуговой сфере	0	0	0	4
1.12	Технологии организации шоу-программ	0	0	0	4
1.13	Профессиональное мастерство специалистов культурно-досуговой деятельности	0	0	0	6
	Итого	4	10	0	54

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Основные понятия физической рекреации	Теоретические понятия физической рекреации, ее функций, типов, деятельности.
1.2	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	Исторические аспекты становления физической рекреации

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Основные понятия физической рекреации	Классификация рекреационной деятельности.
1.2	Становление организации физической рекреации как образовательный процесс	Особенности развития физической рекреации в России и за рубежом
1.3	Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности	Общая методика подготовки и проведения культурно-досуговых программ

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к зачету.

Список тем для самостоятельной работы:

1. Основные понятия физической рекреации
2. Становление организации физической рекреации как образовательный процесс
3. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности
4. Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности
5. Формы рекреационных занятий
6. Физическая рекреация для детей дошкольного возраста
7. Физическая рекреация для детей школьного возраста
8. Физическая рекреация для среднего и для старшего возраста
9. Основные направления, формы и методы организации досуга
10. Творческо-производственная деятельность театрально-зрелищных предприятий
11. Реклама в культурно-досуговой сфере
12. Технологии организации шоу-программ
13. Профессиональное мастерство специалистов культурно-досуговой деятельности

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — ISBN 978-5-9718-0710-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51916> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. 2. Манжелей, И.В. Физическая культура: теория и методика : учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова. — Тюмень : ТюмГУ, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109956> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физкультура" / Я. С. Вайнбаум ; Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М. : Академия, 2002. - 233, [1] с. - (Высшее образование). - (в пер.).

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
--------------	--