АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ.

1.1 Цель освоения дисциплины

Формирование компетенции ОК-8 (Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области физического воспитания человека.

1.2 Задачи дисциплины

− понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
− знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
− формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
− обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
− приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
− понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;
− воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
− воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация) » - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции (ОК):

ОК-8 Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.

№ п/п	индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	-готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	-методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания	-формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре. Анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий.	-использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Техникой выполнения упражнений физической культуры, терминологией, навыками страховой помощи при выполнении различных упражнений; навыками развития двигательных способностей необходимых для владения техникой упражнений; методикой обучения

2.Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет (328 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ЗФО).*

Вид учебной работы		Всего часов	Курсы (часы)		
			1	2	
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):					
Занятия лекционного типа		-	-	-	
Лабораторные занятия		-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		-	-	-	
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	
Самостоятельная работа, в том числе:		**328**	**164**	**164**	
Курсовая работа		-	-	-	
Проработка учебного (теоретического) материала		-	-	-	
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		-	-	-	
Реферат		-	-	-	
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	
Контроль:					
Подготовка к экзамену					
Общая трудоемкость	**час.**	**328**	**164**	**164**	
	в том числе контактная работа	**-**	**-**	**-**	
	зач. ед	**-**	**-**	**-**	

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые на 1 и 2 курсах *(заочная форма)*

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1 курс						
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	6				6
2	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№1, Силовые тренажеры. Зона№2 Кардиотренажеры. Зона№3 Свободное отягощение.	16				16
3	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	20				20
4	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	6				6
5	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	6				6
6	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - Упражнения для рук. - Упражнения для предплечий. -Упражнения для плечевого пояса. -Упражнения для мышц груди и бицепс. -Упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы. -Упражнения для широчайшей мышцы спины.	36				36
7	Тренажер «Гиперэкстензия. Тренажер «Блок трапеция». Тренажер «Бенч».	12				12
8	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	4				4
9	Обучение студентов составлению комплексов.	2				2

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
10	Базовые упражнения: -Упражнения для нижних конечностей. -Упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы. -Упражнения для голени. - Упражнения для наружной мышцы бедра. -Упражнения для икроножной мышцы. - Упражнения для задней поверхности бедра. - Упражнения для внутренней мышцы бедра.	40				40
11	Упражнения со штангой на плечах.	6				6
12	Тренажер «Платформа».	4				4
13	Приседания со штангой и выпады.	6				6
	Итого:	**164**				**164**
2 курс						
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия на тренажерах. -Упражнения со свободными весами. -Упражнения для мышц живота (пресс).	20				20
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - Подбор комплексов упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений.	20				20
3	-Восстановление, релаксация. -Уровень физической подготовленности. -Силовые показатели (тесты). -Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	14				14
4	Тренажер «Тридмил» (беговая дорожка). Тренажер «Кроссовер» . Кросс- тренинг.	20				20
5	Упражнения для сердечно- сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. -Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	20				20
6	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	14				14

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
7	- Силовые упражнения (реслинг)-приседания.	8				8
8	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	26				26
9	Развивающие упражнения для жима лежа. Развивающие упражнения для тяги. Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	22				22
	Итого:	**164**				**164**
	Итого по дисциплине:	**328**				**328**

Примечание: СР- самостоятельная работа

2.3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

3.1 Основная литература

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51916.
2. Беставишвили, Т. Разумный фитнес: Книга клиента / Т. Беставишвили. - Прага : Animedia Company, 2013. - 274 с. : ил., схем., табл. - ISBN 978-80-87762-78-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375459

3.2 Дополнительная литература

Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 .

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. – URL: http://znanium.com/catalog/product/432358.

Токмаков, А.А. Двигательная рекреация и социальная адаптация лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами доступного туризма

: научное издание / А.А. Токмаков, О.С. Коган, С.Д. Галиуллина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уфимский государственный университет экономики и сервиса" (УГУЭС). - Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014. - 82 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-88469-676-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445142(20.09.2018).

3.3 Периодические издания

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1397983
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – URL: https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogika-psihologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta .
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270.
4. Теория и методика физической культуры. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1402428
5. Человек. Медицина. Спорт. – URL: https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina .

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: http://e.lanbook.com.
3. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp.
4. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке): : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com;
5. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: http://window.edu.ru.
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: http://fcior.edu.ru.
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: http://school-collection.edu.ru.
8. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru/.
9. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.
10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.128.113/marcweb/index.asp.
11. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://elib.gnpbu.ru.

Автор-составитель Васин С.Г., ст. преподаватель кафедры ФК и ЕБД, КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.