

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

1.1 Цель освоения дисциплины

Формирование компетенции ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| № п/п | индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|-------|--------------------|---|--|--|--|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОК-8 | - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | -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 жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Техникой выполнения упражнений физической культуры, терминологией, навыками страховоой 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 | |
| <i>Курсовая работа</i> | - | - | - | |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i> | - | - | - | |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> | - | - | - | |
| <i>Реферат</i> | - | - | - | |
| | | | | |
| 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 | |
| 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 Свободноеотягощение. | 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 «Тризмил» (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. 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>.

3.2 Дополнительная литература

1. 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> .

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-psihiologiya-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. ЭБС «www.znaniium.ru» - коллекция книг : сайт. – URL: <http://znaniium.com>;
4. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке): : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>;
6. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru>.
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
10. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.128.113/marcweb/index.asp>.
12. 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.