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 ОФО).*

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)					
			1	2	3	4	5	6
Контактная работа, в том числе:								
Аудиторные занятия (всего):		**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**
Занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия		-	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		328	54	54	54	54	54	58
Иная контактная работа:								
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:								
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**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**
	в том числе контактная работа	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**
	зач. ед	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 1,2,3,4,5,6 семестрах *(очная форма)*

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	6		6		
2	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№1, Силовые тренажеры.	4		4		
3	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№2 Кардиотренажеры.	4		4		
4	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№3 Свободное отягощение.	8		8		
5	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа.	6		6		
6	Силовой тренинг. Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.	8		8		
7	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	6		6		
8	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	6		6		
9	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	6		6		
	Итого по 1 семестру:	**54**		**54**		
2 семестр						
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - Упражнения для рук. - Упражнения для предплечий.	8		8		
2	-Упражнения для плечевого пояса.	6		6		
3	-Упражнения для мышц груди и бицепс.	8		8		
4	-Упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы.	6		6		
5	-Упражнения для широчайшей мышцы спины.	8		8		
6	Тренажер «Гиперэкстензия.	4		4		
7	Тренажер «Блок трапеция».	4		4		

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
8	Тренажер «Бенч».	4		4		
9	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	4		4		
10	Обучение студентов составлению комплексов.	2		2		
	Итого по 2 семестру:	**54**		**54**		
3 семестр						
1	Базовые упражнения: -Упражнения для нижних конечностей.	8		8		
2	-Упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы.	8		8		
3	-Упражнения для голени.	6		6		
4	- Упражнения для наружной мышцы бедра.	4		4		
5	-Упражнения для икроножной мышцы.	4		4		
6	- Упражнения для задней поверхности бедра.	6		6		
7	- Упражнения для внутренней мышцы бедра.	4		4		
8	Упражнения со штангой на плечах.	6		6		
9	Тренажер «Платформа».	4		4		
10	Приседания со штангой и выпады.	4		4		
	Итого по 3 семестру:	**54**		**54**		
4 семестр						
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		
	Итого по 4 семестру:	**54**		**54**		
5 семестр						
1	Тренажер «Тридмил» (беговая дорожка).	4		4		
2	Тренажер «Кроссовер» .	8		8		
3	Кросс- тренинг.	8		8		

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
4	Упражнения для сердечно- сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. -Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	20		20		
5	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	14		14		
	Итого по 5 семестру:	**54**		**54**		
6 семестр						
1	- Силовые упражнения (реслинг)-приседания.	8		8		
2	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу.	14		14		
3	Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	12		12		
4	Развивающие упражнения для жима лежа.	8		8		
5	Развивающие упражнения для тяги.	8		8		
6	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	8		8		
	Итого по 6 семестру:	**58**		**58**		
	Итого по дисциплине:	**328**		**328**		

Примечание: ПЗ – практические занятия / семинары.

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. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406
2. 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-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. ЭБС «www.znanium.ru» - коллекция книг : сайт. – URL: http://znanium.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 филиало**в. – 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.