

# **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.

| №<br>п/п | индекс<br>компете<br>нции | Содержание<br>компетенции<br>(или ее<br>части)                                                   | В результате изучения учебной дисциплины<br>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 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 |  |
| 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                    |
| <b>1 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |    |    |                      |
| 1             | Атлетическая гимнастика.<br>Тренажерный зал.<br>Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.                                                                                                                                                                       | 6     |                   |    |    | 6                    |
| 2             | Назначение и описание тренажерного зала.<br>Зона№1, Силовые тренажеры.<br>Зона№2 Кардиотренажеры.<br>Зона№3 Свободное отягощение.                                                                                                                                                 | 16    |                   |    |    | 16                   |
| 3             | Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа.<br>Упражнения на выносливость.<br>Силовые тренажеры с переменным сопротивлением.<br>Кардиотренажеры .                                                                                                                                       | 20    |                   |    |    | 20                   |
| 4             | Свободные веса.<br>Гири, гантели, грифы, диски.                                                                                                                                                                                                                                   | 6     |                   |    |    | 6                    |
| 5             | Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.                                                                                                                                                                                                                              | 6     |                   |    |    | 6                    |
| 6             | Базовые упражнения верхнего плечевого пояса:<br>- Упражнения для рук.<br>- Упражнения для предплечий.<br>- Упражнения для плечевого пояса.<br>- Упражнения для мышц груди и бицепс.<br>- Упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы.<br>- Упражнения для широчайшей мышцы спины. | 36    |                   |    |    | 36                   |
| 7             | Тренажер «Гиперэкстензия.<br>Тренажер «Блок трапеция».<br>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:<br>-Упражнения для нижних конечностей.<br>-Упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы.<br>-Упражнения для голени.<br>- Упражнения для наружной мышцы бедра.<br>-Упражнения для икроножной мышцы.<br>- Упражнения для задней поверхности бедра.<br>- 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          |
|               | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>164</b> |                  |  |  | <b>164</b> |
| <b>2 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                  |  |  |            |
| 1             | Упражнения для коррекции фигуры:<br>-Комплексные занятия на тренажерах.<br>-Упражнения со свободными весами.<br>-Упражнения для мышц живота (пресс).                                                                                                                                                                    | 20         |                  |  |  | 20         |
| 2             | Индивидуальный подход к занимающимся:<br>- Подбор комплексов упражнений.<br>-Рекомендации по восстановлению организма.<br>- Подбор индивидуальных упражнений.                                                                                                                                                           | 20         |                  |  |  | 20         |
| 3             | -Восстановление, релаксация.<br>-Уровень физической подготовленности.<br>-Силовые показатели ( тесты).<br>-Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.                                                                                                                                                   | 14         |                  |  |  | 14         |
| 4             | Тренажер «Тризмил» (беговая дорожка).<br>Тренажер «Кроссовер» .<br>Кросс- тренинг.                                                                                                                                                                                                                                      | 20         |                  |  |  | 20         |
| 5             | Упражнения для сердечно- сосудистой системы.<br>- Подбор комплекса упражнений.<br>-Рекомендации по восстановлению организма.<br>-Подбор индивидуальных упражнений.<br>- Эффективность тренировки.<br>- Релаксация, расслабление.                                                                                        | 20         |                  |  |  | 20         |
| 6             | Диагностика:<br>- Кардиотренажеры<br>- Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.                                                                                                                                                                                                                              | 14         |                  |  |  | 14         |

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

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.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358>.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>.

### 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 гимнастики 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. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.

### 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-meditcina> .

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.)

включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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