

# **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 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 ОФО).

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

## 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
<b>1 семестр</b>						
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		
	<b>Итого по 1 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>2 семестр</b>						
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		

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
5	-Упражнения для широчайшей мышцы спины.	8		8		
6	Тренажер «Гиперэкстензия.	4		4		
7	Тренажер «Блок трапеция».	4		4		
8	Тренажер «Бенч».	4		4		
9	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	4		4		
10	Обучение студентов составлению комплексов.	2		2		
<b>Итого по 2 семестру:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
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		
<b>Итого по 3 семестру:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
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		
<b>Итого по 4 семестру:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
5 семестр						

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		
1	Тренажер «Гризмил» (беговая дорожка).	4	4		
2	Тренажер «Кроссовер» .	8	8		
3	Кросс- тренинг.	8	8		
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		
<b>Итого по 5 семестру:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>		
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		
<b>Итого по 6 семестру:</b>		<b>58</b>	<b>58</b>		
<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		

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. 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. Андрухина, 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-psihiologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vozpitanija-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» [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.