

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**С.Г. Васин**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ)**

Методические рекомендации  
к практическим занятиям для студентов 1–3-го курсов  
бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – История. Обществознание)  
очной и заочной форм обучения

Славянск-на-Кубани

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

2018

**ББК 75**  
**Э 453**

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 5 от 25 мая 2018 г.

***Рецензент:***

Доцент, кандидат педагогических наук  
***Соколов А.С.***

**Васин С.Г.**

**Э 453**      **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация): учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов 1–3-го курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – История, Обществознание) очной и заочной формы обучения / С.Г. Васин. - Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – с. экз.**

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии ФГОС ВО применительно к учебному плану направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

В учебно-методическом пособии даны рекомендации к проведению практических занятий, задания по изучаемым темам, различные методики, которые позволяют применить теоретические знания на практике, а так же различные нормативы для оценки знаний, умений и навыков, полученных студентами в процессе обучения.

Издание адресовано студентам 1–3-го курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – История, Обществознание) очной формы обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

**ББК 75**

## Содержание:

1.Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Содержание разделов дисциплины	6
2.1 Занятия лекционного типа	6
2.2 Практические занятия	6
2.3 Лабораторные занятия	11
2.4 Примерная тематика курсовых работ	11
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	13
Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов	13
4.1.2 Оценка освоения учебного материала программы	16
4.1.3 Контрольные нормативы по физической подготовке студентов	17
4.2.Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации	22
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	22
5.1 Основная литература	22
5.2 Дополнительная литература	22
5.3 Периодические издания	23
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	23
7.Методические указания для студентов по освоению дисциплины	24

## **1. Цели и задачи изучения дисциплины**

### **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 страховоы помощи при выполнении различных упражнений; навыками развития двигательных способностей необходимых для владения техникой упражнений; методикой обучения

## 2. Содержание разделов дисциплины

### 2.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены.

### 2.2 Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	Назначение и описание тренажерного зала. Диагностика показателей уровня подготовки студента. Использование силовых тренажеров, с кулачковым или переменным сопротивлением.	ПР
2	Назначение и описание тренажерного зала. Зона №1, Силовые тренажеры.	Обучение технике на силовых тренажерах «Блок-трапеция», «Гиперэкстензия», «Райдер», «Силовая платформа».	ПР
3	Назначение и описание тренажерного зала. Зона №2 Кардиотренажеры.	Обучение технике на кардиотренажерах: «Велотренажер», «Эллиптический тренажер», «Гребной тренажер», «Степ-тренажер».	ПР
4	Назначение и описание тренажерного зала. Зона №3 Свободное отягощение.	Обучение технике работы со свободным отягощением: гриф, диск, гантели, гири, эспандеры.	ПР
5	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа.	Определение силового тренинга, мышечной выносливости в зависимости от половых различий. Обучение технике упражнений на жимовой скамейке («Бенч») узким, средним, широким хватом.	ПР
6	Силовой тренинг. Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.	Обучение технике упражнений на выносливость на кардиотренажерах «Тредмил», «Велотренажер», «Гребной», «Степпер».	ПР
7	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением.	Обучение технике упражнений с переменным сопротивлением на	ПР

	Кардиотренажеры .	«Силовых станциях» с переходом на кардиотренажеры.	
8	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	Обучение технике работы со свободными весами: гири, гантели, диски, гриф.	ПР
9	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	Обучение технике самомассажа, спортивного массажа, релаксации.	ПР
<b>2 семестр</b>			
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - Упражнения для рук. - Упражнения для предплечий.	Обучение технике выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса: «Кроссовер», «Силовая станция», «Скамейка Скотта».	ПР
2	-Упражнения для плечевого пояса.	Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами. Жим штанги стоя. Жим лежа.	ПР
3	-Упражнения для мышц груди и бицепс.	Обучение технике выполнения упражнений на силовых тренажерах и свободных весах. Упражнения на грудь с гантелями лежа, упражнения на бицепс «Скамья Скотта».	ПР
4	-Упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы.	Обучение технике выполнения упражнений на трицепс на тренажере «Кроссовер», на дельтовидные мышцы- с гантелями и грифом.	ПР
5	-Упражнения для широчайшей мышцы спины.	Обучение технике выполнения упражнений на широчайшие мышцы со штангой в наклоне и с гантелями.	ПР
6	Тренажер «Гиперэкстензия.	Обучение технике выполнения упражнений на продольные мышцы спины и бицепс бедра.	ПР
7	Тренажер «Блок трапеция».	Обучение технике выполнения упражнений на верхнюю и боковую часть грудного отдела и дельтовидную мышцу.	ПР
8	Тренажер «Бенч».	Обучение технике выполнения упражнений «Жим лежа» на грудные мышцы и «Полувер» («Французский жим»)	ПР
9	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	Закрепление техники выполнения упражнений на силовых тренажерах, кардио тренажерах и свободных весах.	ПР
10	Обучение студентов составлению комплексов.	Обучение студентов составлению комплексов по возрастному различию и полу.	ПР
<b>3 семестр</b>			
1	Базовые упражнения: -Упражнения для нижних конечностей.	Обучение технике выполнения упражнений на силовых тренажерах	ПР

		и свободных весах для передней, задней поверхности бедра, икроножной мышцы и голеностопа.	
2	-Упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы.	Обучение технике работы со свободными весами, приседания на плечах, в полуприсед, в сед. Тяга становая для ягодичной мышцы. Приседания «В ножницах».	ПР
3	-Упражнения для голени.	Обучение технике выполнения упражнений для голени «Приседания со штангой на плечах с выходом на носки». Упражнения на силовых тренажерах «Бенч», «Силовая станция».	ПР
4	- Упражнения для наружной мышцы бедра.	Обучение технике выполнения упражнений «Приседания в «Ножницах» с гантелями, грифом и со свободными весами. Выпады с гантелями. Кардиотренажеры: «Велосипед», «Эллипс».	ПР
5	-Упражнения для икроножной мышцы.	Обучение технике выполнения упражнений «Штанга на плечах с выходом на носки». Работа на тренажерах «Платформа», «Бенч».	ПР
6	- Упражнения для задней поверхности бедра.	Обучение технике выполнения упражнений «Приседание в ножницах» со штангой, приседания со штангой в глубокий сед. Тренажер «Бенч».	ПР
7	- Упражнения для внутренней мышцы бедра.	Обучение технике выполнения упражнений для внутренней мышцы бедра: Плие- приседания со штангой и с гантелей. Упражнения на приводящие мышцы бедра на тренажёре.	ПР
8	Упражнения со штангой на плечах.	Обучение технике выполнения упражнений со штангой на плечах: в полуприсед, в сед. Наклоны, повороты, скручивания, выпрыгивания, жим.	ПР
9	Тренажер «Платформа».	Обучение технике выполнения упражнений на переднюю поверхность бедра, икроножные мышцы, голеностоп.	ПР
10	Приседания со штангой и выпады.	Обучение технике выполнения упражнений «В ножницах», в сед, выпады левой- правой ногой попеременно.	ПР
<b>4 семестр</b>			
1	Упражнения для коррекции фигуры:	Комплексные занятия на тренажерах	ПР



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплексные занятия на тренажерах.</li> <li>-Упражнения со свободными весами.</li> <li>-Упражнения для мышц живота (пресс).</li> </ul>	<p>«Круговая тренировка». Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами на верхний плечевой пояс и нижнюю часть тела. Упражнения для пресса: на «Римском стуле», подъем ног на гимнастической скамейке, повороты с грифом на плечах, скручивания с гимнастической палкой.</p>	
2	<p>Индивидуальный подход к занимающимся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбор комплексов упражнений.</li> <li>-Рекомендации по восстановлению организма.</li> <li>- Подбор индивидуальных упражнений.</li> </ul>	<p>Разработка комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости.</p> <p>Рекомендации по восстановлению организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-силовые,</li> <li>-кардиотренажеры,</li> <li>-свободные веса.</li> </ul> <p>Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.</p>	ПР
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Восстановление, релаксация.</li> <li>-Уровень физической подготовленности.</li> <li>-Силовые показатели ( тесты).</li> <li>-Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.</li> </ul>	<p>Разработка рекомендаций по восстановлению организма для определенной группы населения и уровня физической подготовленности. Питание. Питательный режим. Мышечный дисбаланс. Деформация мышц. Проблемные зоны.</p> <p>Обучение проведению диагностики: соотношение роста, возраста и веса. Кардиотренажеры: «Велотренажер», «Беговая дорожка», «Гребной тренажер», «Лыжный тренажер», «Степпер»- их классификация. Пневматические и гидравлические устройства сопротивления.</p>	ПР
<b>5 семестр</b>			
1	Тренажер «Тризмил» (беговая дорожка).	Закрепление техники выполнения упражнений на беговой дорожке. «Разминка» и «Заминка» в начале и конце занятия. Обучение контролю сердечно- сосудистой и дыхательной систем.	ПР
2	Тренажер «Кроссовер» .	Закрепление техники выполнения упражнений на трицепс, верхнюю часть грудного отдела, передние и задние дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, на	ПР

		мышцы брюшного пресса, упражнения для ног и ягодичных мышц, мышц спины.	
3	Кросс- тренинг.	Закрепление техники выполнения упражнений на кардио тренажерах(работа на 3- 5 тренажерах в течении 10-15мин. на каждом) -Кросс тренинг.	ПР
4	Упражнения для сердечно- сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. -Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	Самостоятельная разработка и подбор комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости. Рекомендации по восстановлению организма: «Силовые, кардиотренажеры, свободные веса. Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.	ПР
5	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	Оценка факторов риска для сердечно – сосудистой системы. Тестирование - оценка работоспособности занимающегося. Снятие мышечного дисбаланса, понижение травмоустойчивости двигательного аппарата, утомление двигательной системы.	ПР
<b>6 семестр</b>			
1	- Силовые упражнения (реслинг)- приседания.	Совершенствование техники выполнения приседаний -на груди: в полуприсед, в сед; -на плечах: в полуприсед, в сед; в ножницах, Плие – приседаний, степ платформы, Приседание на тренажере «Смитта».	ПР
2	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу.	Совершенствование техники выполнения упражнений Жим штанги: -стоя, -лежа, -сидя; -из- за головы, от груди; -узким, средним, широким хватом. Наклоны со штангой: -с грифом стоя, в наклоне, сидя. -тренажер «Гиперэкстензия». -Совершенствование техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу:	ПР

		-приседания на плечах; -жим штанги с бруска; -негативный жим; -тяга сумо; -промежуточная тяга; -«Румынская тяга».	
3	Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	Совершенствование техники выполнения упражнений Жим штанги со стоек: -из-за головы; -«Швунг»; -от груди; -узким, средним, широким хватом. Совершенствование техник приседаний со штангой «В ножницах», в сед, выпады левой-правой ногой попеременно(ходьба по залу).	ПР
4	Развивающие упражнения для жима лежа.	Совершенствование техники выполнения упражнений : -жим лежа узким хватом; -жим с бруска; -негативный жим; -«Полувер».	ПР
5	Развивающие упражнения для тяги.	Совершенствование техники выполнения упражнений для тяги: -тяга с плинтов; -тяга с низкого старта; -тяга с вися; -подрывы толчковым хватом.	ПР
6	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	Совершенствование техники выполнения приседаний: -на плечах; -жим лежа; -тяга становая.	ПР

Примечание: ПР-практическая работа

### 2.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

### 2.4 Примерная тематика курсовых работ



Курсовые работы не предусмотрены.



## 3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине



№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы



Подготовка к темам  
«Назначение  
тренажерного зала...»

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>

  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>

  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>

  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>

  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

Подготовка к темам  
«Базовые  
упражнения...»

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

##### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное количество баллов
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	3 4
2	Назначение и описание тренажерного зала. Зона №1, Силовые тренажеры.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	3 4
3	Назначение и описание тренажерного зала. Зона №2 Кардиотренажеры.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	3 4
4	Назначение и описание тренажерного зала. Зона №3 Свободное отягощение.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	3 4
5	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	3 4
6	Силовой тренинг. Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	3 4
7	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением.	Практическая работа Сдача контрольных	3 4

	Кардиотренажеры .	нормативов	
8	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	3 4
9	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	1 3
10		Контрольные нормативы	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>
<b>2 семестр</b>			
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - Упражнения для рук. - Упражнения для предплечий.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
2	-Упражнения для плечевого пояса.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
3	-Упражнения для мышц груди и бицепс.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
4	-Упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
5	-Упражнения для широчайшей мышцы спины.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
6	Тренажер «Гиперэкстензия.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
7	Тренажер «Блок трапеция».	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
8	Тренажер «Бенч».	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
9	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
10	Обучение студентов составлению комплексов.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
11		Контрольные нормативы	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>
<b>3 семестр</b>			
1	Базовые упражнения: -Упражнения для нижних конечностей.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
2	-Упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
3	-Упражнения для голени.	Практическая работа	2

		Сдача контрольных нормативов	4
4	- Упражнения для наружной мышцы бедра.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
5	-Упражнения для икроножной мышцы.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
6	- Упражнения для задней поверхности бедра.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
7	- Упражнения для внутренней мышцы бедра.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
8	Упражнения со штангой на плечах.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
9	Тренажер «Платформа».	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
10	Приседания со штангой и выпады.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	2 4
11		Контрольные нормативы	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия на тренажерах. -Упражнения со свободными весами. -Упражнения для мышц живота (пресс).	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	8 12
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - Подбор комплексов упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	8 12
3	-Восстановление, релаксация. -Уровень физической подготовленности. -Силовые показатели ( тесты). -Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	8 12
4		Контрольные нормативы	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>
<b>5 семестр</b>			
1	Тренажер «Тридмил» (беговая дорожка).	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 8
2	Тренажер «Кроссовер» .	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 8
3	Кросс- тренинг.		4

			8
4	Упражнения для сердечно- сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. -Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 8
5	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 8
6		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100
<b>6 семестр</b>			
1	- Силовые упражнения (реслинг)- приседания.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 6
2	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 6
3	Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 6
4	Развивающие упражнения для жима лежа.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 6
5	Развивающие упражнения для тяги.	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 6
6	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	4 6
7		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100

#### 4.1.2 Оценка освоения учебного материала программы

Студенты очной формы обучения всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена бально-рейтинговая система оценки контроля знаний и умений студентов.



### 4.1.3 Контрольные нормативы по физической подготовке студентов

#### Девушки 1,2 семестры

№	Виды упражнений	1 курс					
		1 семестр			2 семестр		
		3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5
1	Челночный бег 3x10	8,2	8,1	8,0	8,1	8,0	7,9
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	70	80	90	75	85	90
3	Прыжки в длину с места (см.)	1,50	1,60	1,70	1,60	1,65	1,70
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	6	8	10	8	10	12
5	Пресс (за 1 мин.)	30	35	40	30	35	40
6	Приседание на одной ноге	4	6	8	6	8	10
7	Подтягивание на низкой перекладине	6	8	10	8	10	12
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	10	15	20	15	20	25
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	4	5	6	5	6	7
10	Тяга штанги станочная	25,0	30,0	35,0	25,0	30,0	35,0
11	Жим штанги лежа	10,0	12,5	15,0	10,0	12,5	15,0
12	Приседания со штангой на плечах	20,0	22,5	25,0	20,0	22,5	25,0
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	55,0	65,0	75,0	55,0	65,0	75,0

#### Девушки 3,4 семестры

№	Виды упражнений	2 курс					

		3 семестр			4 семестр		
		3,4,5			3,4,5		
1	Челночный бег 3x10	8,1	8,0	7,9	8,0	7,9	7,8
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	85	90	95	90	95	100
3	Прыжки в длину с места (см.)	1,65	1,70	1,75	1,70	1,75	1,80
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	8	10	12	8	10	12
5	Пресс (за 1 мин.)	35	40	45	35	40	45
6	Приседание на одной ноге	8	10	12	8	10	12
7	Подтягивание на низкой перекладине	10	12	14	10	12	14
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	20	25	30	20	25	30
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	6	7	8	6	7	8
10	Тяга штанги становая	30,0	32,5	35,0	30,0	32,5	35,0
11	Жим штанги лежа	12,5	15,0	17,5	12,5	15,0	17,5
12	Приседания со штангой на плечах	22,5	25,0	27,5	22,5	25,0	27,5
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	65,0	72,5	80,0	65,0	72,5	80,0

### Девушки 5,6 семестры

№	Виды упражнений	3 курс					
		5 семестр			6 семестр		
		3,4,5			3,4,5		
1	Челночный бег 3x10	7,9	7,8	7,7	7,8	7,7	7,6
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	95	100	105	100	105	110

3	Прыжки в длину с места (см.)	1,70	1,75	1,80	1,75	1,80	1,85
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	10	12	13	11	13	14
5	Пресс (за 1 мин)	40	45	50	45	50	55
6	Приседание на одной ноге	10	12	14	10	12	14
7	Подтягивание на низкой перекладине	12	14	16	12	14	16
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	25	30	35	25	30	35
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	7	8	10	8	10	12
10	Тяга штанги станочная	32,5	35,0	37,5	35,0	37,5	40,0
11	Жим штанги лежа	15,0	17,5	20,0	17,5	20,0	22,5
12	Приседания со штангой на плечах	25,0	27,5	30,0	27,5	30,0	32,5
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	72,5	80,0	87,5	80,0	87,5	95,0

### Юноши 1,2 семестры

№	Виды упражнений	1 курс					
		1 семестр			2 семестр		
		3,4,5			3,4,5		
1	Челночный бег 3x10	8,0	7,8	7,6	8,0	7,8	7,6
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	15	20	25	20	25	30
3	Прыжки в длину с места (см.)	190	195	200	200	210	215
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	15	20	25	15	20	25
5	Пресс (за 1 мин.)	35	40	45	35	40	45

6	Приседание на одной ноге	6	8	10	8	10	12
7	Подтягивание на высокой перекладине	5	7	9	5	7	9
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	15	20	25	20	25	30
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	5	6	7	5	6	7
10	Тяга штанги станова	40,0	42,5	45,0	40,0	42,5	45,0
11	Жим штанги лежа	30,0	32,5	35,0	30,0	32,5	35,0
12	Приседания со штангой на плечах	35,0	37,5	40,0	35,0	37,5	40,0
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	105,0	112,5	120,0	105,0	112,5	120,0

### Юноши 3,4 семестры

№	Виды упражнений	2 курс					
		3 семестр			4 семестр		
		3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5
1	Челночный бег 3x10	7,8	7,6	7,4	7,8	7,6	7,4
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	25	30	35	30	35	40
3	Прыжки в длину с места (см.)	210	215	220	215	225	230
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	20	25	30	20	25	30
5	Пресс (за 1 мин.)	40	45	50	45	50	55
6	Приседание на одной ноге	10	12	14	10	12	14
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	9	10	9	10	11
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	25	30	35	30	35	40

9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	6	7	8	6	7	8
10	Тяга штанги станова	42,5	45,0	47,5	50,0	52,5	55,0
11	Жим штанги лежа	32,5	35,0	37,5	40,0	42,5	42,5
12	Приседания со штангой на плечах	37,5	40,0	42,5	42,5	45,0	45,0
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	112,0	120,0	127,0	132,5	140,0	142,5

### Юноши 5,6 семестры

№	Виды упражнений	3 курс					
		5 семестр			6 семестр		
		3,4,5			3,4,5		
1	Челночный бег 3x10	7,6	7,4	7,2	7,6	7,4	7,2
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	35	40	45	40	45	50
3	Прыжки в длину с места (см.)	225	230	235	230	235	240
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	25	30	35	35	40	45
5	Пресс ( за 1 мин)	50	55	60	55	60	65
6	Приседание на одной ноге	12	14	16	12	14	16
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	12	14	12	14	16
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	35	40	45	40	45	50
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	7	8	9	10	11	12
10	Тяга штанги станова	50,0	55,0	57,5	55,0	57,5	60,0
11	Жим штанги лежа	35,0	37,5	40,0	42,5	45,0	47,5
12	Приседания со штангой на плечах	40,0	45,0	50,0	52,5	55,0	57,5

13	Пауэрлифтинг (троеборье)	125,0	137,5	147,5	150,0	157,5	165,0
----	--------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

## 4.2. Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации

Первый приём контрольных нормативов у студентов очной формы обучения на начало учебного года проводится на 3-4 неделе сентября месяца.

Второй приём (зачёт - итоговый за семестр) - 1-2 неделя декабря месяца.

Третий приём (зачёт - итоговый за семестр) – 1-2 неделя мая месяца.

Для определения начисляемых баллов в декабре месяце берутся за исходный уровень результаты контрольных нормативов студента, сданных в сентябре.

Для определения начисляемых баллов в мае месяце берутся за исходный уровень результаты контрольных нормативов студента, сданных в декабре.

Сумма баллов за посещения занятий не должна превышать 60-ти баллов.

Сумма баллов за сдачу зачетных нормативов не должна превышать 40 баллов.

Насколько студенты заочной формы обучения усвоили учебный материал, оценивается по результатам успешного выполнения работ, предусмотренных учебной дисциплиной, в объёмах, позволяющих объективно оценить степень усвоения студентом учебного материала в течение семестра.





Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

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

### 5.1 Основная литература

4. 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>.
5. 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>.
6. 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>.

### 5.2 Дополнительная литература

-   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>
-   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> .

☰👉 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>

☰👉 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>.

### 5.3 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> .

## 6. 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>.

## **7.Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

При подготовке к практическим занятиям студенты должны прослушать объяснение по новой теме, с тем, чтобы использовать эти знания при выполнении предложенных упражнений. Проработать предложенные упражнения. Если некоторые задания вызвали затруднения при выполнении, попросить показать преподавателя на очередном практическом занятии.

При подготовке к самостоятельным занятиям студенты должны материал проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Самостоятельная работа студентов делится на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического материала, и на освоение методики проведения занятий в тренажерном зале.

При всех формах работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на занятиях. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно и с достаточным обоснованием.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.



Учебное издание

Васин Сергей Геннадьевич

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ)**

Методические рекомендации  
к практическим занятиям для студентов 1–3-го курсов  
бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – История. Обществознание)  
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 03.10.2018.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»  
Печ. л. 1,37. Уч.-изд. л. 0,94  
Тираж 1 экз. Заказ № 420

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200