

**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 –  
Начальное образование. Дошкольное образование)  
очной и заочной форм обучения

Славянск-на-Кубани

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

2019

**ББК 75**  
**Э 453**

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

Протокол № 10 от 4 июня 2019 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 – Начальное образование. Дошкольное образование) очной и заочной формы обучения / С.Г. Васин. - Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2019. – 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 – Начальное образование. Дошкольное образование) 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**

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2019

## 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	5
2.1 Занятия лекционного типа	5
2.2 Практические занятия	5
2.3 Лабораторные занятия	11
2.4 Примерная тематика курсовых работ	11
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	11
4. Оценочные и методические материалы	13
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	13
4.1.1. Вопросы для устного (письменного) опроса	18
4.1.2 Задания для практических работ	18
4.1.3 Фонд тестовых заданий	30
4.1.4 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)	30
4.1.5 Контрольные нормативы по физической подготовке студентов	31
4.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	36
4.2.1 Устный опрос	36
4.2.2 Практическая работа	36
4.2.3 Тестовые задания	36
4.2.4 Зачет	36
4.2.5 Экзамен	37
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	37
5.1 Основная литература	37
5.2 Дополнительная литература	37
5.3 Периодические издания	37
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	38
7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	38

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

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является формирование компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины, направленные на методический и педагогический виды деятельности, которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

- 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**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

«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 у обучающихся универсальных компетенций (УК)

№ п/п	индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	-планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	-соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## **2. Содержание разделов дисциплины**

### **2.1 Занятия лекционного типа**

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

### **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. Кардиотренажеры .	Обучение технике упражнений с переменным сопротивлением на «Силовых станциях» с переходом на кардиотренажеры.	ПР
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 и свободных весах для передней, задней поверхности бедра, икроножной мышцы и голеностопа.	ПР
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. -Упражнения со свободными весами. -Упражнения для мышц живота (пресс).	Комплексные занятия на тренажерах «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.	ПР
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - Подбор комплексов упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма.	Разработка комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости. Рекомендации по восстановлению	ПР



	- Подбор индивидуальных упражнений.	организма: -силовые, -кардиотренажеры, -свободные веса. Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.	
3	-Восстановление, релаксация. -Уровень физической подготовленности. -Силовые показатели ( тесты). -Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	Разработка рекомендаций по восстановлению организма для определенной группы населения и уровня физической подготовленности. Питание. Питательной режим. Мышечный дисбаланс. Деформация мышц. Проблемные зоны. Обучение проведению диагностики: соотношение роста, возраста и веса. Кардиотренажеры: «Велотренажер», «Беговая дорожка», «Гребной тренажер», «Лыжный тренажер», «Степпер»- их классификация. Пневматические и гидравлические устройства сопротивления.	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 мышцы брюшного пресса, упражнения для ног и ягодичных мышц, мышц спины.	ПР
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.	Самостоятельная разработка и подбор комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости. Рекомендации по восстановлению	ПР

	-Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	организма: «Силловые, кардиотренажеры, свободные веса. Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.	
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: -приседания на плечах; -жим штанги с бруска; -негативный жим; -тяга сумо; -промежуточная тяга; -«Румынская тяга».	ПР
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-	ПР

		правой ногой попеременно(ходьба по залу).	
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 плитов; -тяга с низкого старта; -тяга с виса; -подрывы толчковым хватом.	ПР
6	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	Совершенствование техники выполнения приседаний: -на плечах; -жим лежа; -тяга становая.	ПР,Т

Примечание: ПР-практическая работа, Т-тестирование

### 2.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к темам «Назначение тренажерного зала...»	<p>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/51916">https://e.lanbook.com/book/51916</a>.</p> <p>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: <a href="http://znanium.com/catalog/product/432358">http://znanium.com/catalog/product/432358</a>.</p> <p>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]. -</p>

		URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577</a> .
Подготовка к темам «Базовые упражнения...»		<p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406</a></p> <p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457277">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457277</a></p> <p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238</a></p> <p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a></p>

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 печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.  
обучающихся.

## 4. Оценочные и методические материалы

### 4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме нормативных заданий, ситуационных задач и промежуточной аттестации в форме нормативных заданий к зачету.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки к зачету;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

#### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контро лируе мой компе тени и (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточн ая аттестация
<b>1 семестр</b>				
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
2	Назначение и описание тренажерного зала.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы

	Зона№1, Силовые тренажеры.			
3	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№2 Кардиотренажеры.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
4	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№3 Свободное отягощение.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
5	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
6	Силовой тренинг. Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
7	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
8	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
9	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
<b>2 семестр</b>				
10	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - Упражнения для рук. - Упражнения для предплечий.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
11	-Упражнения для плечевого пояса.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
12	-Упражнения для мышц груди и бицепс.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
13	-Упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
14	-Упражнения для широчайшей мышцы спины.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
15	Тренажер «Гиперэкстензия.	УК-7	Контрольные	Контрольные
16	Тренажер «Блок трапеция».	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
17	Тренажер «Бенч».	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
18	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
19	Обучение студентов составлению комплексов.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
<b>3 семестр</b>				
20	Базовые упражнения: -Упражнения для нижних конечностей.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
21	-Упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
22	-Упражнения для голени.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
23	- Упражнения для наружной мышцы бедра.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы

24	-Упражнения для икроножной мышцы.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
25	- Упражнения для задней поверхности бедра.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
26	- Упражнения для внутренней мышцы бедра.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
27	-Упражнения со штангой на плечах.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
28	Тренажер «Платформа».	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
29	Приседания со штангой и выпады.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
<b>4 семестр</b>				
30	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия на тренажерах. -Упражнения со свободными весами. -Упражнения для мышц живота (пресс).	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
31	Индивидуальный подход к занимающимся: - Подбор комплексов упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
32	-Восстановление, релаксация. -Уровень физической подготовленности. -Силовые показатели ( тесты). -Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
<b>5 семестр</b>				
33	Тренажер «Тризмил» (беговая дорожка).	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
34	Тренажер «Кроссовер» .	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
35	Кросс- тренинг.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
36	Упражнения для сердечно- сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. -Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	УК-7	Контрольные	Контрольные нормативы
37	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
<b>6 семестр</b>				
38	- Силовые упражнения (реслинг)- приседания.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы

39	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
40	Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
41	Развивающие упражнения для жима лежа.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
42	Развивающие упражнения для тяги.	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы
43	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7	Практическая работа	Контрольные нормативы

### Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	Зачтено	Зачтено	Зачтено
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знает:</b> -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Умеет:</b> -использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Владет:</b> -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</p>	<p><b>Знает:</b> -научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;</p> <p><b>Умеет:</b> -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Владет:</b> -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование</p>	<p><b>Знает:</b> -научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;</p> <p>-технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;</p> <p>- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;</p> <p>- технические действия в спортивных играх;</p> <p>- способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий</p>



		<p>психофизических способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - способностью к самоорганизации и самообразованию</p>	<p>и режимом физической нагрузки.  <b>Умеет:</b> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре; - применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.  <b>Владеет:</b> - навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной</p>
--	--	---	--

			деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; -способностью к самоорганизации и самообразованию
--	--	--	--

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **4.1.1. Вопросы для устного (письменного) опроса**

Не предусмотрено учебным планом.

#### **4.1.2 Задания для практических работ**

Проверяемые компетенции: УК-7

##### **Практическое занятие № 1**

Атлетическая гимнастика.

Тренажерный зал.

Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.

План занятия:

1. Ознакомление с тренажерным залом.
2. Силовые тренажеры.
3. Кардиотренажеры.
4. Свободные веса.
5. Стречинг (гибкость).

##### **Практическое занятие № 2**

Тема: Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья:

План занятия:

1. Воздействие нагрузок на организм занимающегося.
2. Обучение технике жима лежа.
3. Обучение технике становой тяги.
4. Обучение технике приседания.

##### **Практическое занятие № 3**

Тема: Назначение и описание тренажерного зала.

Зона №1. Силовые тренажеры.

План занятия:

1. Обучение техники на тренажере «Батерфляй».
2. Обучение техники на тренажере «Гиперэкстензия», «Райдер».
3. Совершенствование техники на силовых тренажерах.

#### **Практическое занятие № 4**

Тема: Назначение и описание тренажерного зала.

Зона №2. Кардиотренажеры.

План занятия:

1. Обучение техники на кардиотренажере «Эллипс».
2. Обучение техники на тренажере «Степ- платформа».
3. Обучение техники на тренажере «Беговая дорожка»(Тредмил.).
4. Обучение техники на кардиотренажерах .

#### **Практическое занятие № 5**

Тема: Назначение и описание тренажерного зала.

Зона №3. Свободное отягощение.

План занятия:

1. Обучение техники становой тяги.
2. Обучение техники жима (лежа, сидя, стоя).
3. Обучение техники приседания (на плечах, груди, в «ножницах»).
4. Обучение техники троеборья.

#### **Практическое занятие №6**

Тема: Характеристика силового тренинга

План занятия:

1. Особенности взаимодействия физических упражнений на организм занимающихся.
2. Обучение правильной дозировки на силовых тренажерах.
3. Обучение правильной дозировки на кардиотренажерах.
4. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.

#### **Практическое занятие № 7**

Тема: Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа.

План занятия:

1. Разучивание техники жима лежа:
  - стартового положения штанги;
  - опускания штанги на грудь;
  - финишного усилия и фиксации штанги;
2. Совершенствование техники жима штанги лежа.

#### **Практическое занятие № 8**

Тема: Силовой тренинг. Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.

План занятия:

1. Разучивание техники на кардиотренажерах:
  - стартовый разгон;
  - постановка ног;
  - постановка дыхания;
  - финальные усилия.

#### **Практическое занятие № 9**

Тема: Силовые тренажеры с переменным сопротивлением.

План занятия:

1. Разучивание техники выполнения упражнений:
  - дозировка упражнений;
  - совершенствование;
  - закрепление.
2. Релаксация.

### **Практическое занятие № 10**

Тема: Кардиотренажеры.

План занятия:

1. Разучивание техники выполнения на тренажерах вело, степ, эллипсоидный:
  - предварительный разгон;
  - период постановки ноги;
  - постановка дыхания;
  - финальные усилия.
- 2.Релаксация.

### **Практическое занятие № 11**

Тема: Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски

План занятия:

- 1.Разучивание техники со свободными весами:
  - период опоры ног и спины; Кардиотренажеры .
  - период жима;
  - период фиксации;
  - период закрепления;
2. Совершенствование упражнения.

### **Практическое занятие № 12**

Тема: Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.

План занятия:

1. Обучение техники самомассажа:
  - головы;
  - спины;
  - рук;
  - шеи;
  - живота;
  - ног.
- 2.Релаксация:
  - баня;
  - сауна.

### **Практическое занятие № 13**

Тема: Базовые упражнения верхнего плечевого пояса.

План занятия:

1. Разучивание мышц плечевого пояса:
  - дельтовидная;
  - двуглавая (бицепс);
  - трехглавая (трицепс);
  - запястья.

### **Практическое занятие № 14**

Тема: Упражнения для рук.

План занятия:

1. Обучение техники упражнений для рук:
  - стартовое положение;
  - предварительное отведение рук в сторону;
  - финальное усилие.

### **Практическое занятие № 15**

Тема: Упражнения для предплечий.

План занятия:

1. Обучение техники сгибания рук в локтевом суставе.
2. Совершенствование техники сгибания рук.
3. Закрепление техники сгибания рук.

### **Практическое занятие № 16**

Тема: Упражнения для плечевого пояса.

План занятия:

1. Разучивание техники упражнений для плечевого пояса:
  - период подъема гантелей вверх;
  - период подъема гантелей в сторону;
  - фронтальное разгибание рук.

### **Практическое занятие № 17**

Тема: Упражнения для мышц груди и бицепс.

План занятия:

1. Обучение техники сгибания рук со штангой.
2. Обучение техники сгибания рук с гантелями.
3. Обучение техники на тренажерах.
4. Совершенствование техники упражнений.

### **Практическое занятие № 18**

Тема: Упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы.

План занятия:

- 1 Разучивание техники выполнения упражнений:
  - тяга рукоятка внизу хват сверху;
  - стартовое положение;
  - максимальное усилие;
  - финишное усилие ;
  - удержание.

### **Практическое занятие № 19**

Тема: Упражнения для широчайшей мышцы спины.

План занятия:

1. Разучивание техники на тренажере «Кроссовер»:
  - техники постановки ног и рук.
  - техники стартового положения
2. Совершенствование техники упражнения .

### **Практическое занятие № 20**

Тема: Тренажер «Гиперэкстензия».

План занятия:

1. Разучивание техники на тренажере «Гиперэкстензия»:
  - постановки корпуса;
  - постановки положения рук;
  - постановки положения спины.
  - упражнения с отягощением.

### **Практическое занятие № 21**

Тема: Тренажер «Блок трапеция».

План занятия:

1. Разучивание техники на тренажере «Блок трапеция»:
  - техника постановки корпуса;
  - постановки дыхания;
  - финальные усилия.

### **Практическое занятие № 22**

Тема: Тренажер «Бенч».

План занятия:

1. Разучивание техники на тренажере «Бенч»:
  - исходное положение лежа;
  - исходное положение рук, ног;
  - стартовое положение;
  - финальное усилие;
  - фиксация снаряда.

### **Практическое занятие № 23**

Тема: Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.

Обучение ведению тренировки.

План занятия:

1. Обучение студентов классификации тренажеров.
  2. Обучение дозировки на тренажерах.
  3. Обучение страховки партнера.
- Обучение техники безопасности.

### **Практическое занятие № 24**

Тема: Обучение составлению комплексов упражнений.

План занятия:

1. Обучение студентов составлению комплексов упражнений.
2. Обучение, классификация силовых тренажеров .
3. Обучение, классификация кардиотренажеров.
4. Обучение со свободными весами.
5. Обучение возрастных и половых особенностей занимающихся.

### **Практическое занятие № 25**

Тема : Базовые упражнения для нижних конечностей.

План занятия:

1. Разучивание упражнений для ног
  - правила овладения техникой;
  - правила постановки ног, спины;
  - дыхание;
  - дозировка упражнений;
  - весовые категории.

### **Практическое занятие № 26**

Тема : Базовые упражнения.

Упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы.

План занятия:

1. Разучивание упражнения:
  - техника седа;
  - фиксация таза;

- амплитуда движения;
- брюшной тип дыхания.

### **Практическое занятие № 27**

Тема: Базовые упражнения.

Упражнения для голени.

План занятия:

1. Разучивание упражнения:

- подъем на полупальцах;
- статическое напряжение;
- концентрация движения;
- дыхание :вдох-выдох.

### **Практическое занятие № 28**

Тема: Базовые упражнения.

Упражнения для наружной мышцы бедра.

План занятия:

1. Разучивание упражнения:

- режим «напряжение- расслабление»;
- увеличение амплитуды;
- фиксирование движения;
- постановка дыхания.

### **Практическое занятие № 29**

Тема: Упражнения для икроножной мышцы.

План занятия:

1.Разучивание упражнения:

- фиксация груза на бедрах;
- подъем на полупальцах;
- статическое напряжение;
- постановка дыхания.

### **Практическое занятие № 30**

Тема: Упражнения для задней поверхности бедра.

План занятия:

1. Разучивание упражнения:

- техника седа;
- полуприсед;
- фиксация таза;
- фиксация позвоночника;
- постановка пяток.

### **Практическое занятие № 31**

Тема: Упражнения для внутренней мышц бедра.

План занятия:

1. Разучивание упражнения:

- концентрация мышц;
- фиксация таза;
- максимальное отведение бедра;
- постановка дыхания.

### **Практическое занятие № 32**

Тема : Упражнения со штангой на плечах.

План занятия:

1. Разучивание упражнения:

- подбор веса;
- постановка ног;
- положение туловища;
- разгибание ног- выдох, сгибание ног- вдох.

### **Практическое занятие № 33**

Тема: Тренажер «Платформа».

План занятия:

1. Разучивание упражнения:

- положение «сидя», «лежа»;
- фиксация туловища;
- дозировка груза;
- постановка дыхания.

### **Практическое занятие № 34**

Тема: Приседания со штангой и выпады.

План занятия:

1. Разучивание упражнения:

- неглубокие выпады;
- задняя нога на полупальцах;
- выпады в сторону;
- выпады назад;
- выпады с подставки;
- постановка дыхания.

### **Практическое занятие № 35**

Тема: Упражнения для коррекции фигуры.

План занятия:

1 Разучивание упражнений:

- комплекс упражнений на тренажерах;
- движение максимальное;
- дыхание естественное;
- индивидуальная дозировка.

### **Практическое занятие № 36**

Тема : Комплексные занятия на тренажерах.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- двигательная активность;
- дозировка упражнений;
- комфортность упражнений;
- дыхание.

### **Практическое занятие № 37**

Тема: Упражнения со свободными весами.

План занятия:

1.Разучивание упражнений:

- подбор веса;
- техника подъема;



- пол, возраст;
- функциональные возможности.

### **Практическое занятие № 38**

Тема: Упражнения для мышц живота (пресс).

1 Разучивание упражнений:

- правильное дыхание;
- сгибание-разгибание тела;
- продолжительность упражнения;
- упражнения с отягощением;
- восстановление.

### **Практическое занятие № 39**

Тема: Индивидуальный подход к занимающемуся.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- дозировка упражнений;
- пол, возраст;
- конституция тела;
- техника выполнения упражнения.

### **Практическое занятие № 40**

Тема: Подбор комплексов упражнений.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- вес, возраст;
- проблемные зоны;
- индивидуальный подход;
- диагностика.

### **Практическое занятие № 41**

Тема :Рекомендации по восстановлению организма.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- сбалансированное питание;
- витамины, микроэлементы;
- диета;
- массаж, сауна.

### **Практическое занятие № 42**

Тема :Подбор индивидуальных упражнений.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- проблемные зоны;
- собственный вес;
- дозировка упражнений;
- восстановление организма .

### **Практическое занятие № 43**

Тема: Восстановление, релаксация.

План занятия:

1. Разучивание упражнений :

- упражнения на гибкость;
- условия комфортности;
- витамины;
- аминокислоты;
- массаж.

#### **Практическое занятие № 44**

Тема: Уровень физической подготовленности.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- диагностика;
- тип тела;
- плотность жирности;
- калории;
- индекс массы тела;
- фитнес- оценка.

#### **Практическое занятие № 45**

Тема: Силовые показатели ( тесты).

План занятия:

1 Разучивание упражнений:

- приседание на плечах;
- жим лежа, стоя;
- тяга становаая;
- тяга сумо.

#### **Практическое занятие № 46**

Тема: Классификация , отличительные особенности кардиотренажеров.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- велотренажер;
- циклическая нагрузка;
- сочетание с силовыми нагрузками;
- комплексный подход.

#### **Практическое занятие № 47**

Тема: Тренажер «Тридмил (беговая дорожка).

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- ударная нагрузка;
- бег, ходьба;
- дозировка упражнений;
- дыхание;
- силовая и кардионагрузка .

#### **Практическое занятие №48**

Тема: Тренажер «Кроссовер».

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- подбор веса;
- техника выполнения упражнений;
- дыхание;

-финальные усилия.

### **Практическое занятие № 49**

Тема: Кросс- тренинг.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - 3-5 упражнений на кардиотренажерах;
  - дозировка;
  - постановка дыхания;
  - финальные усилия;
  - восстановление.

### **Практическое занятие № 50**

Тема: Упражнения сердечно сосудистой системы.

План занятия:

1. Разучивание упражнений
  - кардиотренажеры;
  - постановка дыхания;
  - пол, возраст;
  - индивидуальный подход;
  - диагностика.

### **Практическое занятие № 51**

Тема: Подбор комплекса упражнений.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - постановка дыхания;
  - пол, возраст;
  - индивидуальный подход;
  - диагностика.

### **Практическое занятие № 52**

Тема: Рекомендации по восстановлению организма.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - сбалансированное питание;
  - витамины, микроэлементы;
  - диета;
  - массаж, сауна.

### **Практическое занятие № 53**

Тема: Подбор индивидуальных упражнений.

План занятия:

- 1.Разучивание упражнений:
  - проблемные зоны;
  - собственный вес;
  - дозировка упражнений;
  - восстановление организма.

### **Практическое занятие № 54**

Тема: Эффективность тренировки.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- проблемные зоны;
- собственный вес;
- дозировка упражнений;
- восстановление организма.

### **Практическое занятие № 55**

Тема: Релаксация, расслабление.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- упражнения на гибкость;
- условия комфортности;
- витамины; аминокислоты;
- массаж.

### **Практическое занятие № 56**

Тема: Диагностика.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- диагностика;
- тип тела;
- плотность жирности;
- калории;
- индекс массы тела.

### **Практическое занятие № 57**

Тема: Кардиотренажеры.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- ЧСС;
- конституция тела;
- излишний вес тела;
- профилактика;
- индивидуальный подход;
- пол, возраст.

### **Практическое занятие № 58**

Тема: Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося .

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- индивидуальная дозировка;
- проблемные зоны;
- возрастные особенности;
- сбалансированное питание;
- восстановление.

### **Практическое занятие № 59**

Тема: Силовые упражнения (реслинг)-приседания.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- приседания со штангой на плечах;
- приседания со штангой на груди;

- приседания в «ножницах»;
- выпады вперед-назад.

### **Практическое занятие № 60**

Тема: Жим штанги.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - жим штанги лежа;
  - жим штанги сидя;
  - жим штанги стоя;
  - жим штанги из- за головы;
  - тренажер «Блок- трапеция».

### **Практическое занятие № 61**

Тема: Наклоны со штангой.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - тяга становаая;
  - тяга румынская;
  - наклоны со штангой на плечах;
  - Тренажер «Гиперэкстензия».

### **Практическое занятие № 62**

Тема: Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - тяга с плитов;
  - тяга с низкого старта;
  - тяга с лямками;
  - подрывы со штангой.

### **Практическое занятие № 63**

Тема: Жим штанги со стоек .

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - жим штанги узким хватом;
  - жим штанги широким хватом;
  - жим штанги с паузой;
  - комплексный жим «Пирамида».

### **Практическое занятие № 64**

Тема: Приседание со штангой.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:
  - выпады с плитов;
  - прыжки со штангой на плечах;
  - приседания в п.п.;
  - приседание с паузой.

### **Практическое занятие № 65**

Тема: Развивающие упражнения для приседаний.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- разгибание ног в коленях сидя на тренажере;
- жим ногами лежа;
- прыжки в глубину;
- приседание на груди.

### **Практическое занятие № 66**

Тема: Развивающие упражнения для жима лежа .

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- французский жим;
- подъем на бицепс;
- жим гири сидя, стоя;
- тяга штанги к животу в наклоне.

### **Практическое занятие № 67**

Тема: Развивающие упражнения для тяги.

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

- подъем на грудь в полуприсед;
- тяга с прогибанием поясницы;
- медленная тяга;
- наклоны сидя.

### **Практическое занятие № 68**

Тема: Силовое троеборье (пауэрлифтинг).

План занятия:

1. Разучивание упражнений.
2. Совершенствование техники.
3. Закрепление техники.
4. Усвоение техники

## **4.1.3 Фонд тестовых заданий**

Не предусмотрено учебным планом.

## **4.1.4 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

Проверяемые компетенции: УК-7

Студенты 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.

#### 4.1.5 Контрольные нормативы по физической подготовке студентов Девушки 1,2 семестры

№	Виды упражнений	1 курс					
		1 семестр			2 семестр		
		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 становая	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 бег3х10	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 станова	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 бег3х10	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	10	12	13	11	13	14



	скамейки (кол-во раз)						
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 станова	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 3х10	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	15	20	25	20	25	30

	через скамейку (кол-во раз)						
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	3,4,5	3,4,5	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. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

### **4.2.1 Устный опрос**

Не предусмотрено учебным планом.

### **4.2.2 Практическая работа**

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которая охватывает основные разделы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)».

Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и закрепления навыков выполнения физических упражнений.

Эта дисциплина обеспечивает глубокое теоретическое осмысление основ будущей профессиональной деятельности и прививает умения практической реализации теоретических положений применительно к будущим рабочим местам.

В процессе обучения студенты изучают учебные образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, последовательно осваивают навыки выполнения упражнений.

Практическая работа выполняется последовательно: от простого к сложному, от закрепления одного элемента, к группе элементов.

Перед выполнением основных упражнений производится тщательная разминка на все группы мышц. Перед практическим выполнением основных элементов атлетической гимнастики, идет поэтапное освоение техники, упражнений и приемов.

Выполнение упражнений надо выполнять правильно и аккуратно. Объяснять все действия и делая пояснительные замечания и поправки.

Основные требования к изучению приемов и навыков атлетической гимнастики состоят в том, чтобы

- из представленного набора приемов был понятен ход выполнения упражнения;
- ход выполнения упражнений и приемов был правильным;
- представленные упражнения и приемы выполнялись качественно.

Критерии оценки практической работы:

- правильное выполнение приемов и упражнений;
- выполнение с максимальной амплитудой, качественно;
- последовательность выполнения поставленных задач.

Неотъемлемой частью каждого занятия по атлетической гимнастике являются упражнения на растяжку, висы на турнике, игры в настольный теннис.

Это способствует развитию физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости) и морально-волевых качеств (дисциплинированности, находчивости, внимания, самообладания). Радостное настроение, удовлетворение, которое испытывают обучающиеся во время игры, оказывает большое положительное влияние на деятельность и отдых нервной системы, повышает силу и подвижность нервных процессов.

### **4.2.3 Тестовые задания**

Не предусмотрено учебным планом.

### **4.2.4 Зачет**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность

посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

#### 4.2.5 Экзамен

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

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

#### 5.1 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>.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используются специальные сервисы в электронно-библиотечных системах (ЭБС), доступ к которым организует Научная библиотека КубГУ.

#### 5.2 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> .

#### 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-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> .

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

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.

Для работы на практических занятиях, а также для подготовки к выполнению контрольных нормативов студенту рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

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.

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.

## **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. 3.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>.
13. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
14. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
15. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
16. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
17. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.
18. Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: <http://grossko.ru/>
19. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

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 –  
Начальное образование. Дошкольное образование)  
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 №429

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



