



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Славянске-на-Кубани

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»

А.А. Евдокимов
31.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ (ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ)

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль):	История, Правовое образование
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50358.

Программу составил:
С.Г. Васин, ст. преп.



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № 9 от «18» апреля 2022 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
Лукьяненко М.А



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № 11 от «18» апреля 2022 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)
истории, обществознания и педагогических технологий
Рябиков А.Н.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала
протокол от № 8 «20» апреля 2022 г.
Председатель УМС филиала Поздняков С.А.



Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна ,
директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна ,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова
г. Славянска-на-Кубани



Содержание

1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины	4
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
2. Структура и содержание дисциплины	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	6
2.2 Содержание дисциплины	6
2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины	9
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	9
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/лабораторные работы)	9
2.3.3 Примерная тематика курсовых работ	12
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)	13
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	14
5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий	35
5.1. Учебная литература	35
5.2. Периодическая литература.....	36
5.3 Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	37
7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)	39

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

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 (модуля) 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.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1,2 курсе по очной и на 1,2,3,4 курсе по заочной форме обучения.. Вид промежуточной аттестации: зачет.

«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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i>)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет (328 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	Форма обучения очная			
			1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:		124	34	30	30	30
Аудиторные занятия (всего):		124	34	30	30	30
занятия лекционного типа		-	-	-	-	-
лабораторные занятия		-	-	-	-	-
практические занятия		124	34	30	30	30
семинарские занятия		-	-	-	-	-
Иная контактная работа:		-	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		204	48	52	52	52
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		204	48	52	52	52
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-
Контроль:						
Подготовка к экзамену		-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	328	82	82	82	82
	в том числе контактная работа	124	34	30	30	30
	зач. ед	-	-	-	-	-

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1,2 курсах(очная форма обучения)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	Атлетическая гимнастика. -тренажерный зал; -определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	8	-	2	-	6

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
2	Назначение и описание тренажерного зала. -зона№1, Силовые тренажеры. -зона№2 Кардиотренажеры. -зона№3 Свободное отягощение.	26	-	10	-	16
3	Силовой тренинг: -Сила мышц. Жим лежа. -Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.	20	-	10	-	10
4	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры	10	-	6	-	4
5	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	10	-	4	-	6
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	8	-	2	-	6
	Итого по 1 семестру:	82	-	34	-	48
2 семестр						
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - упражнения для рук; - упражнения для предплечий; -упражнения для плечевого пояса; -упражнения для мышц груди и бицепс; -упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; -упражнения для широчайшей мышцы спины.	36	-	10	-	26
2	Тренажеры: -тренажер «Гиперэкстензия»; -тренажер «Блок трапеция»; -тренажер «Бенч»; -тренажер «Тридмил» (беговая дорожка); -тренажер «Кроссовер»; -тренажер «Платформа»; Кросс- тренинг.	34	-	10	-	24
3	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	6	-	4	-	2
4	Обучение студентов составлению комплексов.	6	-	6	-	-
	Итого по 2 семестру:	82		30	-	52
3 семестр						

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	Базовые упражнения: -упражнения для нижних конечностей: -упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы; -упражнения для голени; - упражнения для наружной мышцы бедра; -упражнения для икроножной мышцы; - упражнения для задней поверхности бедра; - упражнения для внутренней мышцы бедра;	36	-	16	-	20
2	Упражнения со штангой на плечах; Приседания со штангой на плечах и выпады. Силовые упражнения (реслинг)- приседания.	18	-	4	-	14
3	Жим штанги. Наклоны со штангой. Жим штанги со стоек. Приседание со штангой.	12	-	4	-	8
4	Развивающие упражнения: - для приседаний; - для жима лежа; - для тяги.	12	-	4	-	8
5	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	4	-	2	-	2
	Итого по 3 семестру:	82	-	30	-	52
4 семестр						
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия на тренажерах; -Упражнения со свободными весами; -Упражнения для мышц живота (пресс).	24	-	10	-	14
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	22	-	10	-	12
3	Восстановление, релаксация; Уровень физической подготовленности; Силовые показатели (тесты); Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	18	-	2	-	16

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
4	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений; Подбор индивидуальных упражнений; Релаксация, расслабление.	18		8		10
	Итого по 4 семестру:	82	-	30	-	52
	ИТОГО по разделам дисциплины	328	-	124	-	204
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	124	-	204

Примечание: ПЗ – практические занятия / семинары, СРС - самостоятельная работа

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/лабораторные работы)

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 (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
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. -зона№2 Кардиотренажеры. -зона№3 Свободное отягощение.	Обучение технике на силовых тренажерах «Блок-трапеция», «Гиперэкстензия», «Райдер», «Силовая платформа». Обучение технике на кардиотренажерах: «Велотренажер», «Эллиптический тренажер», «Гребной тренажер», «Степ-тренажер». Обучение технике работы со свободным отягощением: гриф, диск, гантели, гири, эспандеры.	ПР
3	Силовой тренинг: -Сила мышц. Жим лежа. -Упражнения на выносливость. -Кардиотренажеры.	Определение силового тренинга, мышечной выносливости в зависимости от половых различий. Обучение технике упражнений на жимовой скамейке («Бенч») узким, средним, широким хватом. Обучение технике упражнений на выносливость на кардиотренажерах «Тредмил», «Велотренажер», «Гребной», «Степпер».	ПР
4	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением.	Обучение технике упражнений с переменным сопротивлением на «Силовых станциях» с переходом на	ПР

	Кардиотренажеры	кардиотренажеры.	
5	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	Обучение технике работы со свободными весами: гири, гантели, диски, гриф.	ПР
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	Обучение технике самомассажа, спортивного массажа, релаксации.	ПР
2 семестр			
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - упражнения для рук; - упражнения для предплечий; -упражнения для плечевого пояса; -упражнения для мышц груди и бицепс; -упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; -упражнения для широчайшей мышцы спины.	Обучение технике выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса: «Кроссовер», «Силовая станция», «Скамейка Скотта». Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами. Жим штанги стоя. Жим лежа. Обучение технике выполнения упражнений на силовых тренажерах и свободных весах. Упражнения на грудь с гантелями лежа, упражнения на бицепс «Скамья Скотта». Обучение технике выполнения упражнений на трицепс на тренажере «Кроссовер», на дельтовидные мышцы- с гантелями и грифом. Обучение технике выполнения упражнений на широчайшие мышцы со штангой в наклоне и с гантелями.	ПР
2	Тренажеры: -тренажер «Гиперэкстензия»; -тренажер «Блок трапеция»; -тренажер «Бенч»; -тренажер «Тризмил» (беговая дорожка); -тренажер «Кроссовер»; -тренажер «Платформа»; Кросс- тренинг.	Обучение технике выполнения упражнений на продольные мышцы спины и бицепс бедра. Обучение технике выполнения упражнений на верхнюю и боковую часть грудного отдела и дельтовидную мышцу. Обучение технике выполнения упражнений «Жим лежа» на грудные мышцы и «Полувер» («Французский жим») Обучение технике выполнения упражнений на переднюю поверхность бедра, икроножные мышцы, голенисто- 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. Закрепление техники выполнения упражнений на беговой дорожке. «Разминка» и «Заминка» в начале и конце занятия. Обучение контролю сердечно- сосудистой и дыхательной систем.	ПР
3	Проведение учебно-тренировочного занятия со студентами.	Закрепление техники выполнения упражнений на силовых тренажерах, кардио тренажерах и свободных весах.	ПР
4	Обучение студентов составлению комплексов.	Обучение студентов составлению комплексов по возрастному различию и полу.	ПР
3 семестр			

1	Базовые упражнения: -упражнения для нижних конечностей: -упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы; -упражнения для голени; - упражнения для наружной мышцы бедра; -упражнения для икроножной мышцы; - упражнения для задней поверхности бедра; - упражнения для внутренней мышцы беда;	Обучение технике выполнения упражнений на силовых тренажерах и свободных весах для передней, задней поверхности бедра, икроножной мышцы и голеностопа. Обучение технике работы со свободными весами, приседания на плечах, в полуприсед, в сед. Тяга становая для ягодичной мышцы. Приседания «В ножницах». Обучение технике выполнения упражнений для голени «Приседания со штангой на плечах с выходом на носки». Упражнения на силовых тренажерах «Бенч», «Силовая станция». Обучение технике выполнения упражнений «Приседания в «Ножницах» с гантелями, грифом и со свободными весами. Выпады с гантелями. Кардиотренажеры: «Велосипед», «Эллипс». Обучение технике выполнения упражнений «Штанга на плечах с выходом на носки». Работа на тренажерах «Платформа», «Бенч». Обучение технике выполнения упражнений «Приседание в ножницах» со штангой, приседания со штангой в глубокий сед. Тренажер «Бенч». Обучение технике выполнения упражнений для внутренней мышцы бедра: Плие- приседания со штангой и с гантелей. Упражнения на приводящие мышцы бедра на тренажёре.	ПР
2	Упражнения со штангой на плечах; Приседания со штангой на плечах и выпады. Силовые упражнения (реслинг)- приседания.	Обучение технике выполнения упражнений со штангой на плечах: в полуприсед, в сед. Наклоны, повороты, скручивания, выпрыгивания, жим. Обучение технике выполнения упражнений «В ножницах», в сед, выпады левой- правой ногой попеременно.	ПР
3	Жим штанги. Наклоны со штангой. Жим штанги со стоек. Приседание со штангой	Жим штанги: -стоя, -лежа, -сидя; -из- за головы, от груди; -узким, средним, широким хватом. Наклоны со штангой: -с грифом стоя, в наклоне, сидя.	ПР
4	Развивающие упражнения: - для приседаний; - для жима лежа; - для тяги.	Совершенствование техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу: приседания на плечах; жим штанги с бруска; негативный жим; тяга сумо; промежуточная тяга; «Румынская тяга». 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). Совершенствование техники выполнения упражнений: -жим лежа узким хватом; -жим с бруска; -негативный жим; -«Полувер». Совершенствование техники выполнения упражнений для тяги: -тяга с плитов; -тяга с низкого старта; -тяга с виса; -подрывы толчковым хватом.	ПР

5	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	Совершенствование техники выполнения приседаний: -на плечах; -жим лежа; -тяги становая.	ПР
4 семестр			
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; - подбор индивидуальных упражнений.	Разработка 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
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. Питьевой 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
4	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений; Подбор индивидуальных упражнений; 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

Примечание: ПР- практическая работа

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к темам «Назначение тренажерного зала...»	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. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406 .

		2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. 3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9.
	Подготовка к темам «Базовые упражнения...»	1. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563. – Библиогр.: с. 109–111. 2. Синельникова, Т. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко ; Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (ОмГУ), 2018. – 120 с. : табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2254-0. 3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / автор-составитель: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общей редакцией С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3.

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.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование таких образовательных технологий, как практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании различных активных методов обучения (мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

- методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4.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 включают 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	Код и наименование индикатора	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства
-------	-------------------------------	---	----------------------------------

	(в соответствии с п. 1.4)		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Владеет соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Практическая работа	Контрольные нормативы
2	ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием; Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности.	Практическая работа	Контрольные нормативы

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела (темы)	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	
1	Атлетическая гимнастика. -тренажерный зал; -определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	1
2	Назначение и описание тренажерного зала. -зона№1, Силовые тренажеры. -зона№2 Кардиотренажеры. -зона№3 Свободное отягощение.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	5
3	Силовой тренинг: -Сила мышц. Жим лежа. -Упражнения на выносливость. Кардиотренажеры.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	5
4	Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	3

5	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	2
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	1
7	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса: - упражнения для рук; - упражнения для предплечий; -упражнения для плечевого пояса; -упражнения для мышц груди и бицепс; -упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; -упражнения для широчайшей мышцы спины.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	5
8	Тренажеры: -тренажер «Гиперэкстензия»; -тренажер «Блок трапеция»; -тренажер «Бенч»; -тренажер «Тризмил» (беговая дорожка); -тренажер «Кроссвер»; -тренажер «Платформа»; Кросс- тренинг.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	5
9	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	2
10	Обучение студентов составлению комплексов.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	3
11	Базовые упражнения: -упражнения для нижних конечностей: -упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы; -упражнения для голени; - упражнения для наружной мышцы бедра; -упражнения для икроножной мышцы; - упражнения для задней поверхности бедра; - упражнения для внутренней мышцы беда;	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	6
12	Упражнения со штангой на плечах; Приседания со штангой и выпады. Силовые упражнения (реслинг)- приседания.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	2
13	Жим штанги. Наклоны со штангой. Жим штанги со стоек. Приседание со штангой.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	2
14	Развивающие упражнения: - для приседаний; - для жима лежа; - для тяги.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	2
15	Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	1
16	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия на тренажерах; -Упражнения со свободными весами;	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	5

	-Упражнения для мышц живота (пресс).		
17	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	5
18	Восстановление, релаксация; Уровень физической подготовленности; Силовые показатели (тесты); Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	1
19	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений; Подбор индивидуальных упражнений; Релаксация, расслабление.	1 посещение занятия-1 балл Практическая работа	4
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

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

Примерный перечень вопросов и заданий

Вопросы для устного (письменного) опроса

Не предусмотрено учебным планом.

Задания для практических работ

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 техники 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 станова;
- 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 «Тризмил (беговая дорожка).

План занятия:

1. Разучивание упражнений:

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

Практическое занятие №48

Тема: Тренажер «Кроссвер».

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 становая;
- 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 плинтов;
- 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 плинтов;
- 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

Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Назначение и описание тренажерного зала.

Задание 2 Базовые упражнения верхнего плечевого пояса, нижних конечностей.

Упражнения со штангой на плечах, жим штанги, приседания.

Задание 3 Врачебный контроль. Самоконтроль.

Задание 4 Восстановление, релаксация; уровень физической подготовленности; силовые показатели (тесты).

Задание 5 Секционная работа в общеобразовательном учреждении.

Задание 6 Развивающие упражнения: для приседаний; для жима лежа; для тяги.

Задание 7 Врачебный контроль. Самоконтроль. Гигиена и самомассаж.

Задание 8 Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу.

Основные положения правил проведения соревнований по пауэрлифтингу. Одежда участников. Судейство.

Задание 9 Занятия пауэрлифтингом и его использование в качестве средств укрепления здоровья.

Задание 10 Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Контрольная работа

-не предусмотрена учебным планом

Реферат

-не предусмотрен учебным планом

Тест

-не предусмотрен учебным планом

Темы выступлений к круглому стол

-не предусмотрены учебным планом

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

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.

Нормативы по ОФП

- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
- 2.Прыжки со скакалкой (за 30 сек.)
- 3.Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (15 и выше).
- 4.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев),(за 1 мин).
- 5.Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках(сек.)
- 6.Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке (Кол-во раз).
7. Челночный бег 3х10м.
- 8.Тест Купера.
9. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.).
- 10.Прыжок в длину с места.
11. Прыжок с места в длину (см.)
12. Тест Абалакова.
13. Бег 100 м
14. Бег 2000 м
15. Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз).
- 16.Ведение мяча одной рукой.
- 17.Передача мяча одной рукой сверху.
- 18.Передача мяча двумя руками в движении.
19. Передача мяча снизу двумя руками.
- 20.Оценка игровых действий.

Зачетные нормативы по профессионально - прикладной физической подготовке

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.
4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.

5. Составить и провести с группой физкультурную паузу.
6. Составить и провести с группой физкультурную минутку изометрическую.
7. Составить и провести с группой физкультурную микропаузу.

Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности
Девушки 1,2 семестры

№	Виды упражнений	1 курс					
		1 семестр			2 семестр		
		3,4,5			3,4,5		
1	Челночный бег 3х10	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 станова	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 3х10	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

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	15	20	25	15	20	25

	скамейки (кол-во раз)						
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		
1	Челночный бег 3х10	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	25	30	35	30	35	40

	(кол-во раз)						
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

Отметка «зачтено» ставится, если студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, допускает незначительные ошибки, но умеет выполнять технику двигательных действий по изученному разделу, знает методы и средства обучения, принимал активное участие на практических занятиях, знает правила соревнований, сдал зачетные практические нормативы.

Отметка «не зачтено» ставится, если материал студентом не усвоен или усвоен частично, если студент не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам, не сдал зачетные нормативы, не знает правила соревнований.

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 ответа на экзамене;

– 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:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

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.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная 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. – Омск :

- Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8.
 3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9.
 5. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563>. – Библиогр.: с. 109–111.
 6. Синельникова, Т. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко ; Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (ОмГУ), 2018. – 120 с. : табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2254-0.
 7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / автор-составитель: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общей редакцией С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3.

5.2. Периодическая литература

1. Базы данных компании «Ист Вью»<http://dlib.eastview.com>
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>
3. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36555272>
4. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>.
5. Культура физическая и здоровье. □ URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34059048>
7. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270>; URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=45574735>.
8. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966/udb/12>; URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420175>.
9. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □ □ URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
10. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. –

URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

11. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=41358020>.

5.3 Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» : образовательная платформа [учебники и учебные пособия издательства «ЮРАЙТ», медиа-материалы, тесты]. – URL: <https://urait.ru/>.
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: www.biblioclub.ru/.
3. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <http://znanium.com/>.
4. ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
3. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
4. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
6. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
7. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы

1. КонсультантПлюс : некоммерческие интернет-версии справочной правовой системы [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.consultant.ru/online/>
2. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.
3. РАГС – Российский архив государственных стандартов, а также строительных норм и правил (СНиП) [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.rags.ru/gosts/2874/>.
4. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. – URL: <http://www.gramota.ru/>.
5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) : [многофункциональная полнотекстовая информационно-поисковая система по педагогике и психологии – ресурс свободного доступа Российской академии образования]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

Ресурсы свободного доступа

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>.
2. Федеральный портал «Российское образование». – URL: <http://www.edu.ru/>.
3. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Министерство просвещения РФ. – URL: <https://resh.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL: <http://window.edu.ru/>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.
6. Законопроект «Об образовании в Российской Федерации». Вопросы и ответы. – URL: http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety.
7. Федеральный центр образовательного законодательства / Министерство просвещения РФ. – URL: <https://fcoz.ru/>.
8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [русские научные журналы]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
9. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
10. Большая российская энциклопедия : [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: <https://bigenc.ru/>.
11. Энциклопедиум : [справочный портал «Классика энциклопедий»] / издательство «Директ-Медиа». – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
12. Лекториум ТВ : просветительский проект [онлайн-курсы, медиатека – бесплатные лекции ведущих вузов]. – URL: <http://www.lektorium.tv/>.
13. Портал «Культура.РФ» : гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России [кино, музеи, музыка, театры, архитектура, литература, персоны, традиции, лекции-онлайн] / Министерство культуры РФ. – URL: <https://www.culture.ru/>.
14. Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [литературно-художественные журналы, альманахи, газеты] / Союз писателей XXI века. – URL: <https://reading-hall.ru/magazines.html>

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

1. База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (*разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов*). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.
2. Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.
3. Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.
4. Электронный каталог [Научной библиотеки КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=0>.
5. Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>.

6. ГОСТы (официальные тексты) – в помощь оформлению курсовых, выпускных квалификационных работ, диссертационных исследований : [коллекция ссылок на ресурсы сайта Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандарт), размещённая на сайте филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://www.sgpi.ru/?n=2417/>.

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

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» предусмотрен учебным планом на протяжении 2 лет обучения.

Основной целью курса является научить студентов поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения своей дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» материал студенты должны проработать самостоятельно. Самостоятельная работа студентов делится на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического материала, и на освоение методики проведения подвижных игр, организации и проведения соревнований по подвижным играм.

Самостоятельная работа обучающихся (СРС) направлена на углубление и закрепление знаний, развитие практических умений и навыков.

При всех формах самостоятельной 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.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практические занятия).	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, щиты баскетбольные, щиты стритбольные, баскетбольные мячи, скамейки, набивные мячи	1.Apacht OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released – свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle 2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «Adobe Systems». 3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с

		компьютерами)], правообладатель: «Microsoft». 4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель – «Google». 5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «The Document Foundation». 6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – Igor Pavlov. 7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель – Marek Jasinski. 8. Mozilla Firefox – бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики – участники проекта mozilla.org.
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»	1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released – свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle 2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «Adobe Systems». 3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft». 4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель – «Google». 5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «The Document Foundation». 6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – Igor Pavlov.

		7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель – Marek Jasinski. 8. Mozilla Firefox – бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики – участники проекта mozilla.org.
Учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»	1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released – свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle 2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «Adobe Systems». 3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft». 4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель – «Google». 5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель – «The Document Foundation». 6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель – Igor Pavlov. 7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель – Marek Jasinski. 8. Mozilla Firefox – бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики – участники проекта mozilla.org.

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», стадион.)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released – свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle 2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «Adobe Systems». 3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft». 4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель – «Google». 5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – «The Document Foundation». 6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель – Igor Pavlov. 7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель – Marek Jasinski. 8. Mozilla Firefox – бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики – участники проекта mozilla.org.