



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение 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



«31» мая 2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.03.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (Физическая рекреация)

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Начальное образование, Дошкольное образование
Форма обучения	заочная
Квалификация выпускника	бакалавр

Краснодар 2024

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 составила:

И. В. Пологова, ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая рекреация)» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, «03» мая 2024 г. № 10

Заведующий кафедрой

Лукьяненко М. А.

подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала протокол от № 9 от «16» мая 2024 г.

Председатель УМК филиала

Поздняков С.А.  
фамилия, инициалы

подпись

Рецензенты:

Пышная Людмила Никитична  
Директор МБОУ СОШ № 18  
г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна  
Директор МБОУ СОШ № 5  
г. Славянска-на-Кубани



## **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, 3, 4 курсе по заочной форме 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, но и с совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

#### **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	<p>Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p>Владеет соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;</p> <p>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;</p> <p>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</p>

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 (для студентов ЗФО)

Вид учебной работы	Всего часов	Курс (часы)				
		1	2	3	4	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>						
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>						
Занятия лекционного типа						
Лабораторные занятия						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)						
<b>Иная контактная работа:</b>						
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>						
<i>Курсовая работа</i>						
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>	328	72	72	108	76	
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>						
<i>Реферат</i>						
Подготовка к текущему контролю						
<b>Контроль:</b>						
Подготовка к экзамену						
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>76</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>					
	<b>зач. ед</b>					

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1,2, 3, 4 курсах (заочная форма обучения)

	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС
	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 курс</b>						
1	Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	2	-		-	2
2	Общеразвивающие упражнения	10	-		-	10
3	Общестимулирующие упражнения	20	-		-	20
4	Дыхательные упражнения	10	-		-	10
5	Специально-подготовительные упражнения	20	-		-	20
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.	10	-		-	10
	<b>Итого по 1 курсу</b>	<b>72</b>	-		-	<b>72</b>
<b>2 курс</b>						
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.	26	-		-	26
2	Подвижные игры разной спортивной направленности	24	-		-	24
3	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	12	-		-	12
4	Обучение студентов составлению комплексов.	10	-		-	10
	<b>Итого за 2 курс:</b>	<b>72</b>			-	<b>72</b>
<b>3 курс</b>						

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;	68	-		-	68
2	Система упражнений «Табата»	20	-		-	20
3	Система упражнений «Изатон»	20	-		-	20
	<b>Итого за 3 курс:</b>	<b>108</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>108</b>
<b>4 курс</b>						
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия; -Упражнения со своим весом; -Упражнения с резиновыми амортизаторами.	20	-		-	20
2	Индивидуальный подход к занимающимся: - подбор комплексов упражнений; -рекомендации по восстановлению организма; - подбор индивидуальных упражнений.	30				30
3	Проверка уровня физической подготовленности; Силовые показатели (тесты);	6	-		-	6
4	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;	20				20
	<b>Итого за 4 курс:</b>	<b>76</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>76</b>
	<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>328</b>

<b>Контроль самостоятельной работы (КСР)</b>	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация (ИКР)</b>	-	-	-	-	-
<b>Подготовка к текущему контролю</b>	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>	<b>328</b>	-		-	<b>328</b>

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
<b>1 курс</b>			
1	Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	Диагностика показателей уровня физической подготовленности студента.	СР
2	Общеразвивающие упражнения	В зависимости от цели и задач занятий ОРУ направлены: – на подготовку организма к предстоящей работе (разминка); – на овладение школой движений; – на воспитание физических качеств; – на оздоровление различных органов и систем организма; – на формирование правильной осанки.	СР
3	Общестимулирующие упражнения	Упражнения направленные на: - повышение выносливости; - повышение силовых показателей; - повышение гибкости; - снижение массы тела; - набор массы.	СР
4	Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения для релаксации:	СР



		- полное дыхание; - глубокое дыхание; - смешанное дыхание; - сочетание дыхательных упражнений и циклических движений.	
5	Специально-подготовительные упражнения	Техника прогрессивной мышечной релаксации Релаксация мышц: техники расслабления	СР
6	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.	Виды и методы самомассажа	СР
<b>2 курс</b>			
1	Базовые упражнения верхнего плечевого пояса. Упражнения для широчайшей мышцы спины.	Техники выполнения упражнений для 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; Техники выполнения упражнений на широчайшие мышцы спины с резиновыми амортизаторами.	СР
2	Подвижные игры разной спортивной направленности	Игры с использованием элементов: - спортивных игр; - легкой атлетики; - гимнастики; - кроссовой подготовки.	СР
3	Проведение учебно-тренировочного занятия со студентами.	Закрепление техники выполнения упражнений изученных вариантов упражнений	СР
4	Обучение студентов составлению комплексов.	Обучение студентов составлению комплексов общеразвивающих упражнений по возрастному различию и полу.	СР
<b>3 курс</b>			
1	Базовые упражнения: - упражнения для нижних конечностей. Правила самостоятельных занятий упражнениями.	Техники выполнения упражнений для развития мышц передней, задней поверхности бедра, икроножной мышцы и голеностопа. - 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.	СР
2	Система упражнений «Табата»	Техника применения упражнений по системе «Табата» с учетом различных вариантов физической подготовленности: - для слабо подготовленных; - для хорошо подготовленных.	СР

3	Система упражнений «Изотон»	Техника применения системы «изотон»: - для увеличения или уменьшения объема мышц, изменения их силы и выносливости; - совершенствования эндокринных механизмов, отвечающих за реакцию на стрессовые воздействия; - снижение жировых запасов; - создание общего, так называемого «анаболического», фона для облегчения положительных перестроек в организме; - рефлекторного и механического воздействия на внутренние органы с целью нормализации их работы; - тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания.	СР
<b>4 курс</b>			
1	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия; -Упражнения со своим весом; -Упражнения с резиновыми амортизаторами.	Техники выполнения упражнений со своим весом на верхний плечевой пояс и нижнюю часть тела. Упражнения для пресса: подъем ног на гимнастической скамейке, повороты с гимнастической палкой, скручивания с гимнастической палкой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	СР
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 упражнения, - упражнения на гибкость. Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.	СР
3	Проверка уровня физической подготовленности; Силовые показатели (тесты);	Обучение проведению диагностики: соотношение роста, возраста и веса. Диагностика показателей уровня физической подготовленности студента.	СР
4	Упражнения для сердечно-сосудистой системы; Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;	Самостоятельная разработка и подбор комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости. Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.	СР

Примечание: СР- 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 «Различные виды упражнений...»	<p>1. 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9.</p> <p>2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/543183">https://urait.ru/bcode/543183</a></p>
	Подготовка к темам «Базовые упражнения...»	<p>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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607563">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607563</a>. – Библиогр.: с. 109–111.</p> <p>2. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: <a href="https://book.ru/book/949922">https://book.ru/book/949922</a>. — Текст : электронный.</p> <p>3. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <a href="https://book.ru/book/945928">https://book.ru/book/945928</a>. — Текст : электронный.</p> <p>4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. —</p>

		279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539177">https://urait.ru/bcode/539177</a> .
--	--	--

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.

### ***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 вися на согнутых руках(сек.)
  6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в вися на гимнастической стенке (Кол-во раз).
  7. Челночный бег 3x10м.
  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).

### ***Примерные контрольные упражнения для самостоятельного определения уровня физической подготовленности***

№	Виды упражнений	Девушки
---	-----------------	---------

		1 курс			2 курс		
		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

№	Виды упражнений	Девушки					
		3 курс			4 курс		
		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

№	Виды упражнений	Юноши					
		1 курс			2 курс		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10	8,0	7,8	7,6	8,0	7,8	7,6
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	15	20	25	20	25	30
3	Прыжки в длину с места (см.)	190	195	200	200	210	215
4	Сгибание и разгибание рук из и. п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	15	20	25	15	20	25
5	Пресс (за 1 мин.)	35	40	45	35	40	45
6	Приседание на одной ноге	6	8	10	8	10	12
7	Подтягивание на высокой перекладине	5	7	9	5	7	9
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	15	20	25	20	25	30
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	5	6	7	5	6	7

№	Виды упражнений	Юноши					
		3 курс			4 курс		
		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

## 5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

### 5.1. Учебная литература

1. 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.

2. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: <https://book.ru/book/949922>. — Текст : электронный.

3. 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.

4. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>. — Текст : электронный.

5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539177>.

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183>

## 5.2. Периодическая литература

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
2. Культура физическая и здоровье. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
3. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966/udb/12>; <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420175>
4. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>
5. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
6. 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

### Электронно-библиотечные 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 здания, 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/](http://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 Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).
2. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU» [русские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.
3. БД компании «ИВИС» [русские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания (214 периодических изданий из различных областей знаний), Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ). – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.
4. Электронная библиотека «Grebennikon.ru» [русские научные журналы по экономике, менеджменту]. – URL: [www.grebennikon.ru/](http://www.grebennikon.ru/).
5. Университетская информационная система РОССИЯ. – URL: <https://www.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 Законодательство России: [интегрированный полнотекстовый банк правовой информации (эталонный банк данных правовой информации) – элемент государственной системы правовой информации свободного доступа]. – URL: [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start\\_search&fattrib=1](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start_search&fattrib=1).

4 Кодексы и законы РФ. Правовая справочно-консультационная система [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://kodeks.systems.ru>.

5 Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. – URL: <http://www.gramota.ru/>.

6 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/>.

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL: <http://window.edu.ru/>.

3 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.

4 Энциклопедиум : [справочный портал «Классика энциклопедий»] / издательство «Директ-Медиа». – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

5 Интернет-проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка им. В. В. Виноградова РАН. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

6 Лекториум ТВ : просветительский проект [онлайн-курсы, медиатека – бесплатные лекции ведущих вузов]. – URL: <http://www.lektorium.tv/>.

7 Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)

8 Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

9 Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/>

10 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

11 Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru>

### **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>.