



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	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль)	Психология и социальная педагогика
Программа подготовки	бакалавриат
Форма обучения	заочная
Квалификация (степень) 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 122, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50364.

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 висе на согнутых руках(сек.)
  6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе 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 «Znaniium.com» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <http://znaniium.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.lectorium.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>.