



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



Директор по работе с филиалами
ФКУ ВО «Кубанский
государственный университет»

 А.А. Евдокимов
июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.1ДВ.07.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ)**

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль):	Обществознание, Экономическое образование
Форма обучения:	заочная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2019

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 Б1.В.1.ДВ.07.06 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол от «04» июня 2019 г. № 10

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



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол от «07» июня 2019 г. № 11

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



Рабочая программа дисциплины Б1.В.1.ДВ.07.06 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» утверждена на заседании кафедры истории, обществознания и педагогических технологий, протокол от «04» июня 2019 г. № 10

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



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала
протокол от «11» июня 2019 г. № 3
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 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины	4
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	5
2.2 Структура дисциплины	6
2.3 Содержание разделов дисциплины	11
2.3.1 Занятия лекционного типа	12
2.3.2 Практические занятия	12
2.3.3 Лабораторные занятия	12
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	12
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
3. Образовательные технологии	13
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций	14
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	14
4. Оценочные и методические материалы	14
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	14
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	20
4.2.1 Оценка освоения учебного материала программы	20
4.2.2 Контрольные нормативы по физической подготовке студентов	20
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	23
5.1 Основная литература	23
5.2 Дополнительная литература	23
5.3 Периодические издания	24
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	24
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	25
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий	25
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения	25
1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»	25
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	25
8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	26

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.

«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 универсальных компетенций (УК)

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

2. 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
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):	-	-	-	-	-
Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-

Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	-	-	-	-	-	
Иная контактная работа:	-	-	-	-	-	
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа, в том числе:	328	72	72	108	76	
Курсовая работа (<i>подготовка и написание</i>)	-	-	-	-	-	
Проработка учебного (теоретического) материала	-	-	-	-	-	
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	-	-	-	-	-	
Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-	
Контроль:						
Подготовка к экзамену/зачету						
Общая трудоемкость	час.	328	72	72	108	76
	в том числе контактная работа	-	-	-	-	-
	зач. ед	-	-	-	-	-

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на 1,2,3,4 курсах (*заочная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 курс							
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	4	-	-	-	4	-
2	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№1, Силовые тренажеры. Зона№2 Кардиотренажеры. Зона№3 Свободное отягощение.	6	-	-	-	6	-

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
3	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	8	-	-	-	8	-
4	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	10	-	-	-	10	-
5	Тренажер «Гиперэкстензия. Тренажер «Блок трапеция». Тренажер «Бенч».	6	-	-	-	6	-
6	Тренажер «Платформа» Тренажер «Тридмил» (беговая дорожка). Тренажер «Кроссовер» . Кросс- тренинг.	8	-	-	-	8	-
7	- Силовые упражнения (реслинг)-приседания.	10	-	-	-	10	-
8	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	12	-	-	-	12	-
9	Упражнения со штангой на плечах.	8	-	-	-	8	-
	Итого:	72	-	-	-	72	-
2 курс							
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	2	-	-	-	2	-
2	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	10	-	-	-	10	-

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
3	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	8	-	-	-	8	-
4	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.	12	-	-	-	12	-
5	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.	12	-	-	-	12	-
6	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	12	-	-	-	12	-
7	Приседания со штангой и выпады.	6	-	-	-	6	-
8	Обучение студентов составлению комплексов.	10	-	-	-	10	-
	Итого:	72	-	-	-	72	-

3 курс

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	2	-	-	-	2	-
2	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	8	-	-	-	8	-
3	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	6	-	-	-	6	-
4	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.	14	-	-	-	14	-
5	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.	16	-	-	-	16	-

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
6	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	14	-	-	-	14	-
7	Развивающие упражнения для жима лежа. Развивающие упражнения для тяги. Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	12	-	-	-	12	-
8	-Восстановление, релаксация. -Уровень физической подготовленности. -Силовые показатели (тесты). -Классификация, отличительные особенности кардиотренажеров.	12	-	-	-	12	-
9	Индивидуальный подход к занимающимся: - Подбор комплексов упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений.	12	-	-	-	12	-
10	Обучение студентов составлению комплексов.	12	-			12	
	Итого:	108	-	-	-	108	-
4 курс							
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	2	-	-	-	2	-
2	Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	10	-	-	-	10	-

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
3	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	8	-	-	-	8	-
4	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	12	-	-	-	12	-
5	Упражнения для сердечно-сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. - Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	14	-	-	-	14	-
6	Упражнения для коррекции фигуры: - Комплексные занятия на тренажерах. - Упражнения со свободными весами. - Упражнения для мышц живота (пресс).	10	-	-	-	10	-
7	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	10	-	-	-	10	-
8	Проведение учебно-тренировочного занятия со студентами.	10	-	-	-	10	-
	Итого:	76	-	-	-	76	-
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	328	-	-	-	328	-
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	-
	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	-	328	-

СР – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.2 Практические занятия

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к темам «Назначение тренажерного зала...»	<p>1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51916.</p> <p>2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. – URL: http://znanium.com/catalog/product/432358.</p> <p>3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577.</p>
	Подготовка к темам «Базовые упражнения...»	<p>1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406</p> <p>2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего</p>

		<p>профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277</p> <p>3.Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238</p> <p>4.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372</p>
--	--	--

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

обучающихся.

3.Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает использование в учебном процессе такую форму учебной работы, как самостоятельная работа студента. Это одна из форм организации учебного процесса.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов проводится контрольное тестирование в проверке физических качеств и 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.
- Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

Образовательные технологии при проведении лекций не предусмотрены учебным планом.

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

Образовательные технологии при проведении практических занятий не предусмотрены учебным планом.

4.Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация по этой дисциплине не предусмотрена учебным планом.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1 курс				
1.	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья	УК-7	Контрольные нормативы	-
2.	Назначение и описание тренажерного зала. Зона№1, Силовые тренажеры. Зона№2 Кардиотренажеры. Зона№3 Свободное отягощение.	УК-7	Контрольные нормативы	-
3.	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	Свободные веса.	УК-7	Контрольные	-

	Гири, гантели, грифы, диски.		нормативы	
5.	Тренажер «Гиперэкстензия. Тренажер «Блок трапеция». Тренажер «Бенч».	УК-7	Контрольные нормативы	-
6.	Тренажер «Платформа» Тренажер «Тридмил» (беговая дорожка). Тренажер «Кроссовер» . Кросс- тренинг.	УК-7	Контрольные нормативы	-
7.	- Силовые упражнения (реслинг)-приседания.	УК-7	Контрольные нормативы	-
8.	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	УК-7	Контрольные нормативы	-
9.	Упражнения со штангой на плечах.	УК-7	Контрольные нормативы	-
2 курс				
1	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	УК-7	Контрольные нормативы	-
2	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	УК-7	Контрольные нормативы	-
3.	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	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.	УК-7	Контрольные нормативы	-
5.	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.	УК-7	Контрольные нормативы	-
6.	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по	УК-7	Контрольные нормативы	-

	пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.			
7.	Приседания со штангой и выпады.	УК-7	Контрольные нормативы	-
8.	Обучение студентов составлению комплексов.	УК-7	Контрольные нормативы	-
3 курс				
1.	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	УК-7	Контрольные нормативы	-
2.	Силовой тренинг. Сила мышц. Жим лежа. Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	УК-7	Контрольные нормативы	-
3.	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	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.	УК-7	Контрольные нормативы	-
5.	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.	УК-7	Контрольные нормативы	-
6.	- Жим штанги. - Наклоны со штангой. - Совершенствование техники упражнений по пауэрлифтингу. Жим штанги со стоек. - Приседание со штангой. - Развивающие упражнения для приседаний.	УК-7	Контрольные нормативы	-
7.	Развивающие упражнения для жима лежа. Развивающие упражнения для тяги. Силовое троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7	Контрольные нормативы	-
8.	-Восстановление, релаксация. -Уровень физической подготовленности. -Силовые показатели (тесты). -Классификация, отличительные особенности	УК-7	Контрольные нормативы	-

	кардиотренажеров.			
9.	Индивидуальный подход к занимающимся: - Подбор комплексов упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. - Подбор индивидуальных упражнений.	УК-7	Контрольные нормативы	-
10	Обучение студентов составлению комплексов.	УК-7	Контрольные нормативы	-
4 курс				
1.	Атлетическая гимнастика. Тренажерный зал. Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.	УК-7	Контрольные нормативы	-
2.	Упражнения на выносливость. Силовые тренажеры с переменным сопротивлением. Кардиотренажеры .	УК-7	Контрольные нормативы	-
3.	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	Диагностика: - Кардиотренажеры - Влияние силовых нагрузок на организм занимающегося.	УК-7	Контрольные нормативы	-
5.	Упражнения для сердечно- сосудистой системы. - Подбор комплекса упражнений. -Рекомендации по восстановлению организма. -Подбор индивидуальных упражнений. - Эффективность тренировки. - Релаксация, расслабление.	УК-7	Контрольные нормативы	-
6.	Упражнения для коррекции фигуры: -Комплексные занятия на тренажерах. -Упражнения со свободными весами. -Упражнения для мышц живота (пресс).	УК-7	Контрольные нормативы	-
7.	Восстановительный процесс, массаж, самомассаж, баня.	УК-7	Контрольные нормативы	-
8.	Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.	УК-7	Контрольные нормативы	-

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	Зачтено	Зачтено	Зачтено
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	Знает: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа	Знает: -научно-практические основы физической культуры, спорта,	Знает: -научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;

<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>жизни;</p> <p>Умеет: -использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеет: -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности;</p>	<p>здорового образа жизни;</p> <p>Умеет: -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеет: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- способностью к самоорганизации и самообразованию</p>	<p>-технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;</p> <p>- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;</p> <p>- технические действия в спортивных играх;</p> <p>- способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p>Умеет: -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре;</p> <p>- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-</p>
--	--	--	--

			<p>оздоровительных мероприятий; - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.</p> <p>Владеет: - навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; -способностью к самоорганизации и самообразованию</p>
--	--	--	---

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

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)- не предусмотрено учебным планом.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Насколько студент усвоил учебный материал оценивается по результатам успешного выполнения работ, предусмотренных учебной дисциплиной, в объёмах, позволяющих объективно оценить степень усвоения студентом учебного материала в течение семестра.

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

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;

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

4.2.1 Оценка освоения учебного материала программы

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

4.2.2 Контрольные нормативы по физической подготовке студентов

Девушки

№	Виды упражнений	1 курс			2 курс		
		3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5
1	Челночный бег 3х10	8,1	8,0	7,9	8,2	8,0	7,9
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	1,75	1,80	1,85
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	8	10	12	11	13	14
5	Пресс (за 1 мин.)	35	40	45	40	45	50
6	Приседание на одной ноге	8	10	12	10	12	14
7	Подтягивание на низкой перекладине	10	12	14	12	14	16
8	Прыжки на двух ногах через скамейку	20	25	30	25	30	35

	(кол-во раз)						
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	6	7	8	8	10	12
10	Тяга штанги станова	30,0	32,5	35,0	35,0	37,5	40,0
11	Жим штанги лежа	12,5	15,0	17,5	17,5	20,0	22,5
12	Приседания со штангой на плечах	22,5	25,0	27,5	27,5	30,0	32,5
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	65,0	72,5	80,0	80,0	87,5	95,0

Девушки

№	Виды упражнений	3 курс			4 курс		
		3,4,5			3,4,5		
1	Челночный бег 3х10	8,3	8,2	8,0	8,4	8,2	8,1
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	85	90	95	75	80	85
3	Прыжки в длину с места (см.)	1,70	1,75	1,80	1,70	1,75	1,80
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	8	10	12	6	8	10
5	Пресс (за 1 мин.)	45	50	55	35	40	45
6	Приседание на одной ноге	10	12	14	8	10	12
7	Подтягивание на низкой перекладине	12	14	16	10	12	14
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	25	30	35	20	25	30
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	6	7	8	8	10	12
10	Тяга штанги станова	32,5	35,5	37,0	35,0	37,5	40,0
11	Жим штанги лежа	12,5	15,0	17,5	17,5	20,0	22,5
12	Приседания со штангой на плечах	22,5	25,0	27,5	27,5	30,0	32,5
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	65,0	72,5	80,0	80,0	87,5	95,0

Юноши

№	Виды упражнений	1 курс			2 курс		
		3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5
1	Челночный бег 3х10	7,8	7,6	7,4	7,6	7,4	7,2
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	230	235	240
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз)	20	25	30	35	40	45
5	Пресс (за 1 мин.)	40	45	50	45	50	55
6	Приседание на одной ноге	10	12	14	12	14	16
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	9	10	9	11	13
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	10	11	12
10	Тяга штанги станова	42,5	45,0	47,5	55,0	57,5	60,0
11	Жим штанги лежа	32,5	35,0	37,5	42,5	45,0	47,5
12	Приседания со штангой на плечах	37,5	40,0	42,5	52,5	55,0	57,5
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	112,0	120,0	127,0	150,0	157,5	165,0

Юноши

№	Виды упражнений	3 курс			4 курс		
		3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5	3,4,5
1	Челночный бег 3х10	7,6	7,4	7,2	8,2	8,0	7,8
2	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)	30	35	40	30	35	40
3	Прыжки в длину с места (см.)	205	210	215	210	215	220
4	Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от	25	30	35	30	35	40

	скамейки (кол-во раз)						
5	Пресс (за 1 мин.)	40	45	50	45	50	55
6	Приседание на одной ноге	10	12	14	10	12	14
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	10	12	8	10	12
8	Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)	25	30	35	25	30	35
9	Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке	6	7	8	10	11	12
10	Тяга штанги станковая	42,5	45,0	47,5	55,0	57,5	60,0
11	Жим штанги лежа	32,5	35,0	37,5	42,5	45,0	47,5
12	Приседания со штангой на плечах	37,5	40,0	42,5	52,5	55,0	57,5
13	Пауэрлифтинг (троеборье)	112,0	120,0	127,0	150,0	157,5	165,0

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

5.1 Основная литература

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51916>.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358>.
3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>.

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

5.2 Дополнительная литература

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики

- гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>
2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> .
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> .

5.3 Периодические издания

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1397983>
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogika-psihologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta> .
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270>.
4. Теория и методика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1402428>
5. Человек. Медицина. Спорт. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina> .

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

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

Самостоятельная работа обучающихся (СР) 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 рекомендованному 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. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
13. [Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования \[база данных Российского индекса научного цитирования : сайт. – URL: http://elibrary.ru.](http://elibrary.ru)
14. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
15. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
16. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
17. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.
18. Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: <http://grossko.ru/>
19. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№	Вид работ	Наименование учебной аудитории, ее оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения
1	Самостоятельная работа	<p>Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета.</p> <p>Читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплексе «Буревестник», стадион, тренажерный зал.</p>