



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

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



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

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Право
Форма обучения заочная
Квалификация бакалавр

Краснодар, 2023

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 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

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



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № 11 от «16» мая 2023 г.
Заведующий кафедрой (разработчика)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
Лукьяненко М.А



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая рекреация)» обсуждена на заседании кафедры истории, обществознания и педагогических технологий, протокол № 11 от «16» мая 2023 г.
Заведующий кафедрой (выпускающей)
истории, обществознания и педагогических технологий
Рябиков А.Н.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол № 9 от «18» мая 2023 г.
Председатель УМС филиала

Поздняков С.А.



Рецензенты:

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

Катаева Нина Вениаминовна
Директор МБОУ СОШ № 5
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	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	6
2.2 Содержание дисциплины	6
2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины	10
2.3.1 Занятия лекционного типа	10
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/лабораторные работы)	10
2.3.3 Примерная тематика курсовых работ	10
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	10
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)	11
4.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий	13
5.1. Учебная литература	13
5.2. Периодическая литература	13
5.3 Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	14
6.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	16
7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)	16

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является формирование компетенции:

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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

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

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

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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

Виды работ		Всего часов	Форма обучения заочная			
			1 курс (часы)	2 курс (часы)	3 курс (часы)	4 курс (часы)
Контактная работа, в том числе:						
Аудиторные занятия (всего):		-	-	-	-	-
занятия лекционного типа		-	-	-	-	-
лабораторные занятия		-	-	-	-	-
практические занятия		-	-	-	-	-
семинарские занятия		-	-	-	-	-
Иная контактная работа:		-	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:						
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		328	72	72	108	76
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-
Контроль:						
Подготовка к экзамену		-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	328	72	72	108	76
	в том числе контактная работа	-	-	-	-	-
	зач. ед	-	-	-	-	-

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	
1	2	3	4	5	6	7
1 курс						

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
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
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 «Кроссвер» . 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 стойки. - 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
3	Свободные веса. Гири, гантели, грифы, диски.	8	-	-	-	8

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
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						
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

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
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
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
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

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
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

Примечание: КСР- 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)

Занятия семинарского типа не предусмотрены учебным планом.

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 КРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к темам «Назначение тренажерного зала...»	1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406. 2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. 3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

Образовательные технологии не предусмотрены учебным планом

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме сдачи контрольных тестов.

Компьютерное тестирование не предусмотрено. Обучающие в конце каждого семестра сдают практические контрольные тесты, определяющие физическую и техническую подготовленность.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Владеет соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы	Контрольные тесты
2	ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием; Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности.	Контрольные нормативы	Контрольные тесты

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

Рейтинговая система не предусмотрена учебным планом

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.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8.
3. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9.
4. 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.
5. Синельникова, Т. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко ; Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (ОмГУ), 2018. – 120 с. : табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2254-0.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / автор-составитель: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общей редакцией С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3.

5.2. Периодическая литература

1. Базы данных компании «Ист Вью»<http://dlib.eastview.com>
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>
3. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36555272>
4. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>.
5. Культура физическая и здоровье. □ URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34059048>
7. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL:

<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270>; URL:

<https://elibrary.ru/contents.asp?id=45574735>.

8. Теория и практика физической культуры. – URL:

<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966/udb/12>; URL:

<https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420175>.

9. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □□URL:

<https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.

10. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. –

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

11. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL:

<https://elibrary.ru/contents.asp?id=41358020>.

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

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

Профессиональные базы данных:

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

Информационные справочные системы

1. КонсультантПлюс : некоммерческие интернет-версии справочной правовой системы [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.consultant.ru/online/>
2. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.
3. РАГС – Российский архив государственных стандартов, а также строительных норм и правил (СНиП) [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.rags.ru/gosts/2874/>.

4. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. – URL: <http://www.gramota.ru/>.
5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) : [многофункциональная полнотекстовая информационно-поисковая система по педагогике и психологии – ресурс свободного доступа Российской академии образования]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

Ресурсы свободного доступа

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

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

1. База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (*разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов*). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

2. Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.
3. Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.
4. Электронный каталог [Научной библиотеки КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=0>.
5. Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>.
6. ГОСТы (официальные тексты) – в помощь оформлению курсовых, выпускных квалификационных работ, диссертационных исследований : [коллекция ссылок на ресурсы сайта Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандарт), размещённая на сайте филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://www.sgpi.ru/?n=2417/>.

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

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» предусмотрен учебным планом на протяжении 4 лет обучения.

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

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

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

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на занятиях. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно и с достаточным обоснованием.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

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

Наименование	Оснащенность	Перечень лицензионного программного обеспечения
--------------	--------------	---

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