

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172805da5b7b539fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 30 » _____ 2019 г.

Начальник управления

/М.А. Миненкова /

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 31 » _____ 2019 г. № 06

Председатель

/Г.Е. Суслин /



Рабочая программа дисциплины

Рекреационная физическая культура

Направление подготовки

49.04.01 Физическая культура

Программа подготовки:

Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта

Квалификация

Магистр

Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры:

Протокол « 21 » _____ 2019 г. № 10

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано _____ кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Протокол от « 29 » _____ 2019 г. № 09

И.о.зав. кафедрой

/А.Н. Корнилов/

Мытищи
2019

Авторы – составители:
Корнилов А.Н., кандидат педагогических наук
Кулишенко И.В. , кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Рекреационная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.17 г. №944.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты обучения.....	4
Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
Объем и содержание дисциплины.....	4
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	17
Методические указания по освоению дисциплины.....	18
Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины - освоение системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической рекреации и реализация их в своей профессиональной деятельности, а так же рациональном использовании свободного времени с использованием оздоровительных технологий лицами разных возрастных и социальных категорий.

Задачи дисциплины

- привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни.
- реализовывать программы, режимы занятий по физической рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения.
- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физической рекреации по циклам занятий различной продолжительности.
- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.
- ознакомить с основными направлениями физической рекреации в России.
- приобрести опыт анализа и учета профессиональных, половозрастных показателей занимающихся при подборе средств рекреационной тренировки

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;

ДПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МАГИСТРАТУРЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Для качественного изучения программного материала магистрантам необходимы знания, умения и компетенции, приобретаемые в рамках изучения учебных дисциплин, непосредственно входящих в процесс профессиональной подготовки по программам подготовки бакалавров, таких как: «Основы научно-методической деятельности» и «Теория и методика физической культуры и спорта»

Указанной дисциплине предшествует: «Физическая работоспособность: способы оценки и развития», «Адаптивная физическая культура», «Технологии физкультурного образования», «Технологии медико-биологических измерений».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Кол-во часов Форма обучения	
	очная	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
Объем дисциплины в часах	108	
Контактная работа	34,2	16,2
Лекции	10	4
Лабораторные занятия	12	6

Практические занятия	12	6
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	66	84
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 4 семестре на 2 курсе (очная форма обучения), зачет в 4 семестре на 2 курсе (заочная форма обучения).

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой	1	1	1
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	1	1	1
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой	1	2	2
Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности	1	2	2
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте	2	2	2
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста	2	2	2
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой	2	2	2
Итого	10	12	12

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой	1	1	1
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК			
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой		2	1

Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности	1		
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте		1	2
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста	1	2	2
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой	1		
Итого	4	6	6

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой	1 Рекреационное пространство. 2.Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности. 3.Этапы становления и развития физической рекреации. 4.Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. 4.Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.	8/12	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическая литература	Устный опрос
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	1. Основные формы, структура и содержание самостоятельной занятий. 2.Основные варианты программ рекреационных тренировок. 3.Лечебно-курортная	8/12	Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Доклад

	рекреация. 3.Оздоровительная и спортивная рекреация. 4.Маршрутный туризм. 5.Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности				
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой	1.Деятельность по организации рекреационного пространства. 2.Рекреационный потенциал территории. 3.Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса. 4.Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям	10/12	Подготовка реферата Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Реферат Доклад
Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности	1 Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 2.Методические основы производственной физической культуры 2.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК 3.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня 4.Типовые комплексы производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам	10/12	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическая литература	Устный опрос

	работ.				
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте	1.Морфофункциональные особенности людей разного возраста и пола. 2.Рекреационно-оздоровительные занятия. 3.Рекреационно-спортивные занятия. 3.Особенности организации рекреационной деятельности. 4.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля. Профилактика травматизма.	10/12	Подготовка доклада Подготовка к устному опросу	Учебно-методическая литература	Доклад Устный опрос
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой дошкольниками дошкольного возраста	1.Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста. 2.Особенности организации рекреационной деятельности. 3.Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья. 4.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.	10/12	Подготовка реферата Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Реферат Доклад
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физической культурой	1. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК. 2.Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК. 3.Диагностика функционального состояния занимающихся. 4.Оценка физического развития занимаю-	10/12	Подготовка реферата Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Реферат Доклад

	щихся.				
--	--------	--	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; - теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; Уметь: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на	Устный опрос Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса

			основе самооценки; - разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; Владеть: - навыками определения эффективного направления действий в области физической культуры и спорта;		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные научные школы психологии и управления; - деятельностный подход в исследовании личностного развития; - технологию и методику самооценки; - теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Уметь: - планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач в области физической культуры и спорта Владеть: - принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельно-	Письменный опрос Реферат	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата

			сти; - навыками планирования собственной профессиональной деятельности.		
ДПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методы планирования тренировочного процесса - Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) - Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Уметь: - планировать тренировочный процесс, - определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов; Владеть:	Устный опрос Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса

			- Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов - методами отбора средств и методов спорта;		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - закономерности формирования долгосрочной адаптации у спортсменов под воздействием физических нагрузок разной направленности; - основные научные школы и направления научного обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации; Уметь: - планировать тренировочный процесс, - определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов; Владеть: - навыками	Письменный опрос Доклад	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания доклада

			определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
1 балл	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
0,5 балла	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
0,25 балла	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
0 баллов	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

Шкала оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; - рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	3 2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	3 2 1
Итого максимальное количество баллов		14

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения;

Макс. - 15 баллов	- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

За один реферат студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на 100 баллов

0.5 балла- на 70 баллов

0.25 балла – на 40 баллов

0 баллов- менее 40 баллов

5.3. 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.

Примерные темы устного опроса

1. Рекреационное пространство.
2. Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. Этапы становления и развития физической рекреации.
4. Типы рекреационной деятельности.
5. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
6. Инклюзивная рекреационная деятельность.
7. Ежедневная (постоянная) рекреационная деятельность.
8. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
9. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
10. Оздоровительная и спортивная рекреация.

Примерные темы письменного опроса

1. Основные термины и определения физической (двигательной) рекреации
2. Цели и задачи физической рекреации
3. Функции физической рекреации
4. Виды и формы физической (двигательной) рекреации
5. Принципы рекреационной оздоровительной тренировки
6. Средства двигательной рекреации
7. Виды физической активности, используемые как средства физической рекреации
8. Рекреационные занятия с детьми дошкольного возраста
9. Рекреационные занятия с младшими школьниками
10. Рекреационные занятия со старшими школьниками

Примерные темы рефератов

1. Этапы становления и развития физической рекреации.
2. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
3. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.

4. Лечебно-курортная рекреация.
5. Оздоровительная и спортивная рекреация.
6. Маршрутный туризм.
7. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
8. Еженедельная рекреационная деятельность.
9. Компенсаторная рекреационная деятельность.
10. Суточный цикл рекреационной деятельности.

Примерные темы докладов

1. Этапы становления и развития физической рекреации.
2. Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. .Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
4. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
5. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
6. Лечебно-курортная рекреация.
7. Оздоровительная и спортивная рекреация.
8. Маршрутный туризм.
9. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности
10. Деятельность по организации рекреационного пространства.

Примерные вопросы к зачету

1. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
2. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
3. Лечебно-курортная рекреация.
4. Оздоровительная и спортивная рекреация.
5. Маршрутный туризм.
6. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
7. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
8. Еженедельная рекреационная деятельность.
9. Компенсаторная рекреационная деятельность.
10. Суточный цикл рекреационной деятельности.
11. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
12. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.

5.4. Методические материалы для оценивания знаний, умений, навыков и опыта формирования компетенций.

Промежуточная аттестация по дисциплине складывается из результатов обучения, уровня работы магистранта, дисциплинированность, самостоятельность. Освоение дисциплины оценивается по балльной шкале.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам

Шкала оценивания зачета

Уровень оценивания		Критерии оценивания
Зачет	20-15	- Полное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны исчерпывающие и обоснованные ответы на вопросы; - показано умение грамотно применять полученные теоретические знания в практических целях; - показано глубокое и творческое овладение основной и дополнительной литературой; - ответы отличаются четкостью и краткостью, мысли излагаются в необходимой логической последовательности.
	15-5	- Основное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны полные, достаточно глубокие и обоснованные ответы на вопросы; - даны полные, но недостаточно обоснованные ответы на дополнительные вопросы; - показаны глубокие знания основной и недостаточные знания дополнительной литературы; - показано умение обосновывать высказываемые положения; - ответы в основном четкие и краткие, но в них не всегда выдерживалась логическая последовательность
	5-0	- не выполнены условия, позволяющие оценить ответ как «удовлетворительно».

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка системе
41 – 100	«зачтено»
0 - 40	«не зачтено»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Новокрепцов, В. В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / В. В. Новокрепцов, Р. Х. Митриченко. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — ISBN 978-5-4486-0370-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75954.html>
2. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — ISBN 978-5-9718-0710-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40818.html>

3. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35346.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : практикум / составители А. Л. Ворожбитова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62931.html>

2. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — ISBN 978-5-85218-635-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/32103.html>

3. Кохан, Т. А. Самостоятельные занятия физической культурой : методические указания / Т. А. Кохан, Л. Д. Царегородцева. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. — 37 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/31239.html>

4. Харисова Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности [Электронный ресурс]: учеб.пособие. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – 4-е изд. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
2. <http://www.rubicon.com/> - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам

8.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.