

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.07.2025 14:58:19

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5599c69e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано

деканом факультета физической культуры и

спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Рекреационная физическая культура

Направление подготовки

49.04.01 Физическая культура

Программа подготовки:

Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта

Квалификация

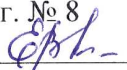
Магистр

Форма обучения

Очная

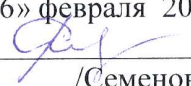
Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры

Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой 
/Семенова С.А./

Москва

2025

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) 2025

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;

СПК-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
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа	34,2
Лекции	10
Лабораторные занятия	12

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

Форма промежуточной аттестации: зачет в 4 семестре на 2 курсе

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

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	1 Рекреационное пространство. 2.Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности.	8	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическая литература	Устный опрос

организации занятий рекреационной физической культурой	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.				
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	1. Основные формы, структура и содержание самостоятельной занятий. 2.Основные варианты программ рекреационных тренировок. 3.Лечебно-курортная рекреация. 3.Оздоровительная и спортивная рекреация. 4.Маршрутный туризм. 5.Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности	8	Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Доклад
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-	10	Подготовка реферата Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Реферат Доклад

	рекреационным сооружениям				
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 работ.	10	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическая литература	Устный опрос
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	Подготовка доклада Подготовка к устному опросу	Учебно-методическая литература	Доклад Устный опрос
Тема 6. Организация занятий рекреационной	1.Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста. 2.Особенности организации рекреацион-	10	Подготовка реферата Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Реферат Доклад

физической культурой детьми дошкольного возраста	ной деятельности. 3.Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья. 4.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.				
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой	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 занимающихся.	10	Подготовка реферата Подготовка доклада	Учебно-методическая литература	Реферат Доклад

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
СПК-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 ком-	Уровень сформиро-	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценива-
------------------	-------------------	-------------------	----------------------	---------------------	----------------

петенции	ванности				ния
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 основе самооценки; - разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; Владеть: - навыками определения эффективного направления действий в области физической культуры и спорта;	Устный опрос Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные научные школы психологии и управления; - деятельностный подход в исследовании	Письменный опрос Реферат	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания рефе-

			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 деятельности; - навыками планирования собственной профессиональной деятельности.		рата
СПК-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	Устный опрос Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса

			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: - 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 спортсме-	Письменный опрос Доклад	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания доклада

			нов 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 определения степени 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;	3 2

	- имеются, но не доказаны.	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 Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - 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. Ежедневная 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. Новокрещенов, В. В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / В. В. Новокрещенов, 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/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// orel.rsl.ru](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;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.