

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Миронов А. Г., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 8
от 19.03.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре, заложить необходимые для этого компетенции в сфере рекреации средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- в процессе обучения студенты должны научиться:
- анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;
- прогнозировать условия и направление сферы активного и содержательного отдыха различных категорий населения;;
- разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения на региональном и местном уровнях;
- определять соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.27.2 «Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: Для изучения дисциплины требуется обладать первичными знаниями в сфере физической культуры и спорта, иметь представление и понимание разграничения понятия физической культуры от спорта

Освоение дисциплины К.М.06.ДВ.02.4 «Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.ДВ.02.3 Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом. Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (УК):

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ПК):

<i>УК-2- способностью определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>		
УК-2- способностью определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	знать:	– методику проведения рекреационно-оздоровительных занятий с использованием современных инновационных технологий.
	уметь:	– осуществлять планирование учебного занятия с использованием современных методов и технологий обучения рекреационной деятельности.
	владеть:	– способами и приемами построения и проведения занятий с использованием инновационных рекреационных технологий.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

<i>ПК-14- способностью устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными областями</i>		
ПК-14 способностью устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными областями	знать:	– особенности изменения работы функциональных систем при физических нагрузках.
	уметь:	– организовывать и проводить занятия с использованием современных методов рекреационной деятельности;
	владеть:	– методами и приемами построения и проведения занятий с помощью рекреационно-оздоровительных технологий;

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
<i>Контактная работа (всего)</i>	28	28
Лекции	14	14
Практические	14	14
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>	152	152
<i>Виды промежуточной аттестации</i>		
Зачет		+
<i>Общая трудоемкость часы</i>	180	180
<i>Общая трудоемкость зачетные единицы</i>	5	5

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Рекреалогия как наука:

Признаки, составляющие основное содержание физической рекреации детей и молодежи. Рекреационная сфера досуга детей и молодежи – как рекреационно-реабилитационная система. Теоретические основы технологии культурно-досуговой деятельности детей и молодежи.

Модуль 2. Физическая рекреация:

Основные понятия, направления, виды и рекреативно-оздоровительной деятельности детей и молодежи.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (14 ч.)

Модуль 1. Рекреалогия как наука (8 ч.)

Тема 1. Признаки, составляющие основное содержание физической рекреации детей и молодежи (2 ч.)

Тема 2. Рекреационная сфера досуга детей и молодежи – как рекреационно-реабилитационная система (2 ч.)

Тема 3. Теоретические основы технологии культурно-досуговой деятельности детей и молодежи (2 ч.)

Тема 4. Физическая рекреация как вид физической культуры (2 ч.)

концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.

Модуль 2. Физическая рекреация (6 ч.)

Тема 5. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. (2 ч.)

Тема 6. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности. (2 ч.)

Тема 7. Содержание физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) с различным контингентом занимающихся на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях и условиях туристских походов и путешествий. ФОР в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга. (2 ч.)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр (180 ч.)

Раздел 1. Рекреалогия как наука (90ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

1. Охарактеризуйте основные принципы и концепции рекреации детей и молодежи средствами физической культуры и спорта

2. Раскройте общую характеристику технологии конструирования (моделирования) и проведения циклов рекреационных занятий различных типов и видов.

3. Сформулируйте признаки, составляющие основное содержание физической рекреации детей и молодежи.

4. Раскройте физическую рекреацию как вид физической культуры

Раздел 2. Физическая рекреация (90 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Перечислите современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации

2. Проанализируйте рекреационную сферу досуга детей и молодежи.

3. Раскройте теоретические основы технологии культурно-досуговой деятельности детей и молодежи

4. Дайте характеристику занятий по типу ЛФК на курортах и других учреждениях санаторно-курортного комплекса.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1 Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Рекреалогия. Общая характеристика и основные принципы рекреационной деятельности.
ПК-14.1 ПК-14.2	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Структура и содержание занятий рекреационной деятельности Рекреативно-оздоровительные аспекты

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция УК-2 формируется в процессе изучения дисциплин: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Социально-гуманитарный модуль, Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности, Предметно-методический модуль, Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры

Компетенция ПК-14 формируется в процессе изучения дисциплин: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Предметно-методический модуль, Теория и методика физической культуры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Производственная (педагогическая) практика, Физическая культура в системе "Семья-школа", Олимпийское образование детей и молодежи, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Предметно-технологический модуль, Современные средства оценивания результатов обучения в предметной области.

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ПК-14 Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными областями			
ПК-14.1 Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе			

преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но бессистемно Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	Способен в полном объеме Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-14.2 Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности			
Не способен Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но бессистемно Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но с отдельными недочетами Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	Способен в полном объеме Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-2.1 Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм			
Не способен Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	В целом успешно, но бессистемно Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	Способен в полном объеме Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм
УК-2.2 Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.			
Не способен Определяет ресурсное обеспечение для достижения	В целом успешно, но бессистемно Определяет ресурсное обеспечение для	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет ресурсное	Способен в полном объеме Определяет ресурсное обеспечение для достижения

поставленной цели.	достижения поставленной цели.	обеспечение для достижения поставленной цели.	поставленной цели.
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.			
Не способен Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но бессистемно Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	Способен в полном объеме Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.
УК-2.4 Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.			
Не способен Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	В целом успешно, но бессистемно Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	Способен в полном объеме Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ПК-14.1, ПК-14.2, УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3, УК-2.4)

1. Дать определение рекреологии как науки.
2. Раскрыть общую характеристику технологии конструирования (моделирования) и проведения циклов рекреационных занятий различных типов и видов.
3. Теоретические основы технологии культурно-досуговой деятельности детей и молодежи
4. Назовите характерные организационно-методические особенности занятий по типу ЛФК на курортах и других учреждениях санаторно-курортного комплекса.
5. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.
6. Раскройте сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире.
7. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире
8. Назовите специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе.
9. Дайте понятие общедоступности рекреации детей и молодежи.
10. Охарактеризуйте рекреацию физических упражнений и пассивной рекреации.
11. Назовите требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта
12. Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи

13. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.
14. Рекреационная основа программирования отдыха.
15. Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно-досуговой деятельности.

9. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Знает и понимает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании рекреационной деятельности. Умеет четко и правильно грамотно высказывать свои мысли и преподносить изученный материал. Методически грамотно преподносит материал. Владеет полностью терминологией.

Базовый уровень:

Знает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании рекреационной деятельности. Методически грамотно преподносит материал. Работает с любым возрастным контингентом студентов, допуская незначительные неточности. Владеет определенной терминологией.

Пороговый уровень:

Знает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре рекреационной деятельности, допуская принципиальные ошибки. Работает с отдельным возрастным контингентом студентов. Отрывочно владеет спортивной терминологией.

Уровень ниже порогового:

Не знает основного содержания дисциплины. Не ориентируется в структуре рекреационной деятельности. Испытывает значительные затруднения при ответах на простые вопросы по данному материалу. Не владеет базовой терминологией.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает и понимает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании рекреационной деятельности. Умеет правильно методически и грамотно отвечать на поставленные вопросы. Работает с любым возрастным контингентом студентов. Владеет базовой терминологией.
Незачтено	Студент не знает основного содержания дисциплины. Не ориентируется в изученном материале. Не умеет отвечать на вопросы по данному материалу. Испытывает значительные затруднения при ответах на вопросы по рекреационной деятельности. Не владеет спортивной терминологией.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Рекреология как наука

УК-2 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. выполнить практические работы
2. посетить лекции и обеспечить конспектирование их содержания;
3. подготовиться к устному ответу по вопросам к зачету..
4. подготовиться к устному ответу по вопросам к экзамену..
5. выполнить практические работы;
- посетить лекции и обеспечить конспектирование их содержания;
- выполнить все виды самостоятельной работы;
- подготовиться к устному ответу по вопросам к экзамену..

Модуль 2: Физическая рекреация

ПК-14 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. выполнить практические работы
2. выполнить практические работы;
- посетить лекции и обеспечить конспектирование их содержания;
- выполнить все виды самостоятельной работы;подготовиться к устному ответу по вопросам к экзамену..
3. подготовиться к устному ответу по вопросам
4. посетить лекции и обеспечить конспектирование их содержания;

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Десятый семестр (Зачет, УК-2,ПК-14)

1. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире
2. Назовите специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе.
3. Дайте определение рекреации, молодежи, физической культуры.
4. Дайте понятие общедоступности рекреации детей и молодежи.
5. Охарактеризуйте рекреацию физических упражнений и пассивной рекреации.
6. Назовите требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта
7. Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи
8. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.
9. Рекреационная основа программирования отдыха.
10. Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно-досуговой деятельности.
11. Основные методические особенности лечебного туризма.
12. Связь курса ТФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы -формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности по ФК
13. Назовите ведущие понятия ТФВ и дайте определение: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическое образование, физическая подготовленность, физическая активность, физическая реабилитация, физическая рекреация
14. «Физическая культура», три ее аспекта, виды и направления, охарактеризовать и раскрыть понятия.
15. Культура двигательной активности как элемент здорового образа жизни.
16. Понятие «Здоровый образ жизни», его элементы, дайте определение.и раскройте понятия.
17. Социальная и биологическая основа двигательной активности.
18. Роль двигательной активности в жизни человека.
19. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
20. Сопоставьте связь различных видов воспитания в процесс физического воспитания;

21. Охарактеризуйте влияние способа организации рекреационных мероприятий на повышение качества образования.
22. Назовите типы рекреационных ресурсов: курортные; оздоровительные, спортивные; экскурсионно-туристические.
23. Назовите модели рекреационных программ (любой вид): природные комплексы и их компоненты. (рельеф, климат, растительность, водоемы); культурно-исторические памятники, города и другие населенные пункты, уникальные технические сооружения.
24. Охарактеризуйте современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.
25. Дать определение рекреологии как науки.
26. Раскрыть общую характеристику технологии конструирования (моделирования) и проведения циклов рекреационных занятий различных типов и видов.
27. Теоретические основы технологии культурно-досуговой деятельности детей и молодежи
28. Назовите характерные организационно-методические особенности занятий по типу ЛФК на курортах и других учреждениях санаторно-курортного комплекса.
29. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.
30. Раскройте сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире.
31. Сущность рекреологии, и какие тенденции характерны для ее современного развития в мире
32. Назовите специфические и общекультурные функции рекреации в современном обществе.
34. Дайте понятие общедоступности рекреации детей и молодежи.
35. Охарактеризуйте рекреацию физических упражнений и пассивной рекреации.
36. Назовите требования, предъявляемые в рекреационной деятельности детей и молодежи средствами физической культуры и спорта
37. Классификация физических упражнений в рекреации детей и молодежи
38. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.
39. Рекреационная основа программирования отдыха.
40. Основные понятия, сущность, социальные функции и принципы культурно-досуговой деятельности.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на: усвоение программного материала; умение излагать программный материал научным языком; умение связывать теорию с практикой; умение отвечать на видоизмененное задание; владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме; умение обосновывать принятые решения; владение

навыками и приемами выполнения практических заданий; умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1.Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации [Текст] : учеб. пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. - М. : Советский спорт, 2014. - 151 с.

2. Токмаков, А.А. Двигательная рекреация и социальная адаптация лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами доступного туризма : научное издание [Электронный ресурс] / А.А. Токмаков, О.С. Коган, С.Д. Галиуллина. - Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014. - 82 с. Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445142](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445142)

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр.-М.:Академия,2012.-479

Дополнительная литература

1. 2 Дыхание человека: состояние вопроса, проблемы, методы исследования и оценки дыхательной функции: метод.реком. для самостоят. работы студентов М.М.Колокольцев.-Иркутск, 2005

2. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте: Метод.реком.для самостоят.работы студентов Е.В. Воробьева. – Иркутск, 2005

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.afkonline.ru/about.html> - Адаптивная физическая культура

2. <http://medistochchnik.ru> - Лечебная физкультура и массаж

3. <http://medprom.ru> - Медицинские средства восстановления работоспособности

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

- конкретизировать для себя план изучения материала;

- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение;

- выучите определения терминов, относящихся к теме.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12.Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение,

позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ
4. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sbldzdzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Акт на передачу прав № 51 от 12.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Универсальный спортивный зал

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипль-чез"), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка "Воркаут", площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.