

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
проректор



П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль	Физкультурное образование
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины **«Теоретико-методические аспекты рекреативной физической культуры»** для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 940 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств,
кандидат наук по физ. восп. и спорту, доцент, Мастер
спорта СССР международного класса

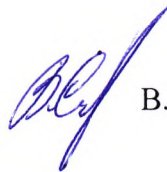


В.В. Сидорова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных
единоборств

Протокол от 26.03.2024 г. № 9А

Заведующий кафедрой



В.В. Сидорова

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и спорта
28.03.2024 г.



И.И. Зенченко

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта
Протокол от 27.03.2024 г. № 7

Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
канд. биол. наук, доц.
26.03.2024 г.



Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

Базовые знания по физической культуре в объеме программы средней школы;

дисциплины программы бакалавриата: Физическая культура и спорт, Теория и методика физической культуры, Теория и методика гимнастики, Теория и методика спортивных игр, Теория и методика легкой атлетики.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Технические устройства в физической культуре и спорте, Виды спорта в физкультурно-оздоровительной деятельности, Государственная итоговая аттестация.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1. Б13. Теоретико-методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры
Часть образовательной программы	Базовая (обязательная) часть
Количество зачетных единиц / всего часов	3 / 108

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	3	5	17	—	34	57	108	экзамен
Очная, всего								
Заочная	3	6	4	—	6	98	108	экзамен

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у студентов профессионально необходимых теоретических знаний и практических навыков у будущих бакалавров в сфере оздоровительной физической культуры для проведения занятий физической рекреацией, способствующей восстановлению функциональных возможностей различных систем организма и развитию компенсаторных возможностей в условиях современной жизни человека.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4.1. ПК-13. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

4.2. Индикаторы компетенций

ПК-13.2 Разрабатывает программы, режимы спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации средства и методы реализации программ и с учётом конкретных здоровье-сберегающих технологий в профессиональной деятельности.

4.3. Результаты обучения.

ПК-13.2.1. Знает средства и методы двигательной рекреации с целью организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.

ПК-13.2.2. Умеет разрабатывать содержание групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий на основе средств физкультурно-оздоровительных технологий в соответствии с физическим состоянием занимающихся.

ПК-13.2.3. Владеет способностью применения современных средств и методов для осуществления рекреационного процесса занимающихся с учетом их профессиональной деятельности.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ПК-13. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	ПК-13.2 Разрабатывает программы, режимы спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации средства и методы реализации программ и с учётом конкретных здоровье-сберегающих технологий в профессиональной деятельности.	ПК-13.2.1. Знает средства и методы двигательной рекреации с целью организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.
		ПК-13.2.2. Умеет разрабатывать содержание групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий на основе средств физкультурно-оздоровительных технологий в соответствии с физическим состоянием занимающихся.
		ПК-13.2.3. Владеет способностью применения современных средств и методов для осуществления рекреационного процесса занимающихся с учетом их профессиональной деятельности.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
---------------	--

Раздел 1. Основы рекреативно-оздоровительной физической культуры	
1. Место и значение рекреации в физической культуре	1.1. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. 1.2. Рекреация в оздоровительной физической культуре. 1.3. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный признаки оздоровительной физической культуры. 1.4. Значение, функции, принципы, цель и задачи ОФК.
2. Физическая культура как компонент здорового образа жизни	2.1. Здоровый образ жизни и его составляющие. 2.2. ОФК как фактор сохранения и укрепления здоровья. 2.3. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма. 2.4. Влияние физических упражнений на развитие физических, психических. 2.5. Закаливание как способ укрепления здоровья.
3. Основы оздоровительно-рекреативной физической культуры	3.1. Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры. 3.2. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха. 3.3. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал.
4. Основные аспекты двигательной рекреации	4.1. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом. 4.2. Социальные и личностные потребности в двигательной активности. 4.3. Биологическая потребность организма в двигательной активности. 4.4. Психологический аспект двигательной рекреации. 4.5. Эстетическое значение занятий оздоровительной физической культурой.
5. Двигательная активность и здоровье населения	5.1. Характеристика понятия «Двигательная активность». 5.2. Рациональная двигательная активность как условие сохранения здоровья. 5.3. Гипокинезия и причины её возникновения. 5.4. Нормы двигательной активности детей, подростков и людей различных возрастных категорий. 5.5. Двигательная активность в семье и школе. 5.6. Формы занятий для обеспечения норм двигательной активности.
6. Формы и организация занятий физкультурно - оздоровительной направленности	6.1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий. 6.2. Характеристика групповых, индивидуальных, самостоятельных занятий. 6.3. Основы планирования в физкультурно-

	оздоровительных группах. 6.4. Общее руководство деятельностью физкультурно-оздоровительных групп.
7. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью	7.1. Особенности и закономерности построения занятий оздоровительной направленности. 7.2. Характеристика основных компонентов нагрузки. 7.3. Энергозатраты при различных физических нагрузках. 7.4. Учет основных факторов при дозировании нагрузки. 7.5. Основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий в течение года. 7.6. Особенности принципов занятий физкультурно-оздоровительной направленности. 7.7. Методические правила физкультурно-оздоровительных занятий.
Раздел 2. Средства рекреативно-оздоровительной физической культуры и методические особенности их реализации	
8. Циклические упражнения оздоровительной направленности	8.1. Оздоровительное значение аэробных упражнений. 8.2. Виды циклических упражнений, используемые в физкультурно-оздоровительных занятиях: ходьба и бег; ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде; плавание; гребля и др.
9. Ациклические упражнения в оздоровительной физической культуре.	9.1. Игровые упражнения в оздоровительной тренировке. 9.2. Особенности использования средств игровых видов спорта в оздоровительной тренировке. 9.3. Виды двигательной активности силовой направленности. 9.4. Упражнения гимнастической направленности в 9.5. Характеристика видов двигательной активности в воде. 9.6. Туризм как средство оздоровительной физической культуры.
10. Вспомогательные средства и физкультурно-оздоровительные системы занятий	10.1. Краткая характеристика восточных оздоровительных систем. 10.2. Танцетерапия. 10.3. Корректирующая, релаксационная и дыхательная гимнастика. 10.4. Гимнастика для глаз. 10.5. Гигиенические и естественно-природные факторы как средства оздоровления.

	10.6. Медико-биологические средства оздоровления. 10.7. Психологические средства оздоровления.
11. Музыкальное сопровождение занятий физкультурно-оздоровительной направленности	11.1. Значение и особенности музыкального сопровождения занятий. 11.2. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные жанры. 11.3. Упражнения на согласование движений с музыкой
12. Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве	12.1. Формы физической культуры в быту трудящихся. 12.2. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
13. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	13.1. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. 13.2. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.
14. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и в местах отдыха	14.1. Физическая рекреация по месту жительства населения. 14.2. Физическая рекреация в местах отдыха населения – санаториях. 14.3. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах
15. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами	15.1. Возрастные особенности различных периодов жизни взрослого человека. 15.2. Задачи оздоровительно-рекреативной физической культуры для различных возрастных периодов. 15.3. Средства и методы рекреативно-оздоровительной физической культуры взрослого населения. 15.4. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения очная, курс – 4, семестр – 8.

Заочная форма обучения, курс 5, семестр – 10.

Наименования разделов и тем	Количество часов									
	Очная форма					Заочная форма				
	Лекц	Лабор.	Практ	СРС+К	Всего	Лекц	Лабор.	Практ	СРС+К	Всего
Раздел 1. Основы рекреативно-оздоровительной физической культуры	8		14	24	52	2		3	41	46

1.Место и значение рекреации в физической культуре	1		2	3	6	1			5	6
2.Физическая культура как компонент здорового образа жизни	1		2	3	6				6	6
3.Основы оздоровительно- рекреативной физической культуры	1		2	3	6			1	5	6
4.Основные аспекты двигательной рекреации	1		2	3	6				6	6
5.Двигательная активность и здоровье населения	1		2	3	6			1	5	6
6. Формы и организация занятий физкультурно - оздоровительной направленности	1		2	7	10			1	9	10
7. Теоретико- методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно- рекреативной направленностью	2		2	2	6	1			5	6
Раздел 2. Средства рекреативно- оздоровительной физической культуры и методические особенности их реализации	9		20	33	62	2		3	57	62
8.Циклические упражнения оздоровительной направленности	1		2	5	8			1	7	8
9.Ациклические упражнения в оздоровительной физической культуре.	2		6	10	18			1	17	18
10.Вспомогательные средства и физкультурно- оздоровительные	1		2	3	6			1	5	6

системы занятий										
11.Музыкальное сопровождение занятий физкультурно-оздоровительной направленности			2	4	6				6	6
12.Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве	1		2	3	6				6	6
13.Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	2		2	2	6	1			6	6
14.Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и в местах отдыха	1		2	2	6	1			5	6
15.Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами	1		2	3	6				6	6
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	34		34	57	108	4		6	98	108

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (РЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1.

1. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры.
2. Рекреация в оздоровительной физической культуре.
3. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный признаки оздоровительной физической культуры.
4. Значение, функции, принципы, цель и задачи ОФК.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. ОФК как фактор сохранения и укрепления здоровья.
7. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
8. Влияние физических упражнений на развитие физических, психических. Закаливание как способ укрепления здоровья.
9. Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры.

10. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха.
11. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал.
12. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.
13. Социальные и личностные потребности в двигательной активности.
14. Биологическая потребность организма в двигательной активности.
15. Психологический аспект двигательной рекреации.
16. Эстетическое значение занятий оздоровительной физической культурой.
17. Характеристика понятия «Двигательная активность».
18. Рациональная двигательная активность как условие сохранения здоровья.
19. Гипокинезия и причины её возникновения.
20. Нормы двигательной активности детей, подростков и людей различных возрастных категорий.
21. Двигательная активность в семье и школе.
22. Формы занятий для обеспечения норм двигательной активности.
23. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий.
24. Характеристика групповых, индивидуальных, самостоятельных занятий.
25. Основы планирования в физкультурно-оздоровительных группах.
26. Общее руководство деятельностью физкультурно-оздоровительных групп.
27. Особенности и закономерности построения занятий оздоровительной направленности.
28. Характеристика основных компонентов нагрузки.
29. Энергозатраты при различных физических нагрузках.
30. Учет основных факторов при дозировании нагрузки.
31. Основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий в течение года.
32. Особенности принципов занятий физкультурно-оздоровительной направленности.
33. Методические правила физкультурно-оздоровительных занятий.

Раздел 2.

34. Оздоровительное значение аэробных упражнений.
35. Виды циклических упражнений, используемые в физкультурно-оздоровительных занятиях: ходьба и бег; ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде; плавание; гребля и др.
36. Плавание в физкультурно-оздоровительных занятиях.
37. Игровые упражнения в оздоровительной тренировке.
38. Особенности использования средств игровых видов спорта в оздоровительной тренировке.
39. Виды двигательной активности силовой направленности.
40. Упражнения гимнастической направленности в оздоровительной тренировке.
41. Характеристика видов двигательной активности в воде.
42. Туризм как средство оздоровительной физической культуры.
43. Краткая характеристика восточных оздоровительных систем.
44. Танцетерапия в оздоровительной физической культуре.
45. Корригирующая, релаксационная и дыхательная гимнастика.
46. Гимнастика для глаз.
47. Гигиенические и естественно-природные факторы как средства оздоровления.
48. Медико-биологические средства оздоровления.
49. Психологические средства оздоровления.
50. Значение и особенности музыкального сопровождения.

51. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальные жанры.
52. Упражнения на согласование движений с музыкой.
53. Формы физической культуры в быту трудящихся.
54. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
55. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
56. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.
57. Физическая рекреация по месту жительства населения.
58. Физическая рекреация в местах отдыха населения – санаториях.
59. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах.
60. Возрастные особенности различных периодов жизни взрослого человека.
61. Задачи оздоровительно-рекреативной физической культуры для различных возрастных периодов.
62. Средства и методы рекреативно-оздоровительной физической культуры взрослого населения.
63. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста.

7.2. Темы рефератов.

1. Использование ходьбы и бега с оздоровительной целью.
2. Применение игры в футбол в спортивно-оздоровительных занятиях.
3. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха.
4. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха, пансионатах и туристических базах.
5. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в санаториях, санаториях – профилакториях.
6. Методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.
7. Использование современных видов оздоровительной физической культуры для укрепления и сохранения здоровья различных половозрастных групп населения с учетом индивидуальных показателей физического состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
8. Характеристика основных средств оздоровительной физической культуры.
9. Виды спорта оздоровительно – рекреативной направленности.
10. Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на прикладных видах двигательной деятельности.
11. Оборудование станций и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями.
12. Понятие и виды троп здоровья.
13. Характеристика дорожек здоровья. Модели троп и дорожек здоровья.
14. Циклические виды спорта (на выбор): оздоровительная ходьба и бег, туризм, велоспорт, плавание, ходьба на лыжах, гребля.
15. Ациклические виды спорта (на выбор): армрестлинг, футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бильярд, городки, бадминтон, восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры и т.д.
16. Системы и программы комплексного использования средств оздоровления.

7.3. Темы письменных работ.

Контрольные работы по темам практических занятий:

- влияние разных видов занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой на развитие физических качеств;

- составить комплекс упражнений для коррекции состояния занимающихся с учетом их профессиональной деятельности;
- разработать план – конспект группового физкультурно-оздоровительного занятия на основе средств рекреативных технологий;
- разработать план – конспект индивидуального физкультурно-оздоровительного занятия на основе средств рекреативных технологий;
- Составить календарный план физкультурно – оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий организации или учреждения.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, выполнение практических заданий, решение ситуационных задач и т.п.).

Номера разделов	Вид работы	Баллы
Раздел 1	Организационно-учебная работа студента в аудитории	17
	Самостоятельная работа	4
	Контрольные работы по практике	10
Раздел 2	Организационно-учебная работа студента в аудитории	17
	Самостоятельная работа	5
	Контрольные работы по практике	15
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
ИТОГО		80
Зачет		20
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачёт	Зачет
90-100	A	отлично	зачёт
80-89	B	хорошо	зачёт
75-79	C		зачёт
70-74	D	удовлетворительно	зачёт
60-69	E		зачёт
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в учебном корпусе института физической культуры и спорта ДонНУ, расположенного по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80. Для проведения лекционных и практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя. Выход в Интернет - проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете института физической культуры и спорта (ауд. 020).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно - оздоровительной работы: учеб. пособие / Л.А. Боярская. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109 с.
3. Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования: электронное учебное пособие / А.Н. Яковлев, Н.Г. Кручинский, В.В. Маринич, С.В. Власова, Н.А. Глушенко, Н. Г. Вронская, А. Д. Косова - Пинск : ПолесГУ, 2018. - 162 с

11.2. Дополнительная литература

4. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы : курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 344 с.
5. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие / под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб: Изд-во С. - Петерб. ун-та, 2014. – 273 с.
6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. рек. / В.Н. Селуянов. – М.: Дивизион, 2009. – 192с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения:

01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека «**КиберЛенинка**»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Электронно-библиотечная система «**Лань**»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. **ЭБС Юрайт**: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ**: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).