

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта

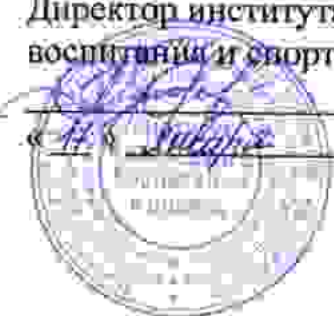
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического  
воспитания и спорта

А.А. Губарев

« 14 » сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

По направлению подготовки – 49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа – Теория физической культуры и технологии  
физического воспитания

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 2 курс (3 семестр) – ОФО; 3 курс (семестр 8) – ЗФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ (И):**

Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Богданова Елена Виталиевна

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 20 12 г. № 7

Заведующий кафедрой ТМФВ

Богданова Е.В. Богданова

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 20 15 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС

Загной Т.В. Загной

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования

Савенков В.В. Савенков

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

#### **Цель учебной дисциплины:**

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

– формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения физического уровня здоровья и поддержания его в процессе обучения в ВУЗе, и дальнейшей профессиональной деятельности;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– обеспечить общую и профессиональную подготовленность, психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина **«Оздоровительно-реабилитационная физическая культура в системе высшего образования»** относится к циклу учебного плана «Вариативная часть. Дисциплины по выбору». Она дает возможность расширения и углубления базовых знаний и навыков для успешной профессиональной деятельности.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

#### **Знания:**

– анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

– психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

– функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

– методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;

#### **Умения:**

– использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

– определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

***Навыки:***

– использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Метрологический контроль в спорте», «Адаптивная физическая культура» и служит основой для освоения дисциплин «ЛФК», «Организация физкультурно-оздоровительной работы в специальных медицинских группах», «Спортивная медицина» и др.

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины **«Оздоровительно-реабилитационная физическая культура в системе высшего образования»** должны

***Знать:***

– основы анатомии, физиологии, биохимии человека, биомеханику двигательной деятельности;

– основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности;

– содержание и методы врачебного контроля занимающихся физической культурой и спортом в системе высшего образования;

– систему диагностических процедур оценки физического развития и функционального состояния спортсменов;

– основы методики обучения двигательным действиям, особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего материала в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий в системе высшего образования;

– разнообразие форм и методов оздоровительной работы с группами занимающихся различных по полу, возрасту и профессиональной деятельности в системе высшего образования;

– об основах здорового образа жизни и стиля жизни с помощью различных средств физического воспитания в системе высшего образования;

– способы оценки физических способностей и функциональных состояний студентов.

***Уметь:***

– разрабатывать стратегию и осуществлять педагогическую коррекцию физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом результатов комплексной диагностики психофизического и физиологического состояния занимающихся в системе высшего образования;

– составлять модели двигательных и оздоровительных режимов в системе высшего образования;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам оздоровления;
- осуществлять восстановительные мероприятия вести необходимую учетную документацию в системе высшего образования;
- использовать знания полученные при изучении данной дисциплины в профессиональной деятельности;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- формулировать основные положения о протекании физиологических функций и психофизиологических процессов;
- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, позволяющих адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей.

***Владеть навыками:***

- системой знаний морфологических и функциональных закономерностей развития человека необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- моделированием содержания физкультурно-оздоровительных занятий с различным контингентом занимающихся с учетом индивидуально-типологических особенностей и состояния здоровья в системе высшего образования;
- методами организации, проведения и контроля, физкультурно-оздоровительных занятий в системе высшего образования;
- анализом информации, относящейся к научно-теоретическим основам профессиональной деятельности специалиста в сфере оздоровительной физической культуры и другим дисциплинам высшего профессионального образования.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

***Общепрофессиональных (ОПК):***

**ОПК – 4** – Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

## **4. Структура и содержание дисциплины**

### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работ**

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>		
Лекции	<b>12</b>	<b>8</b>
Семинарские занятия	-	
Практические занятия (в том числе интерактив)	<b>24</b>	<b>4</b>
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)		
КСР		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>68</b>	<b>92</b>
Итоговая аттестация	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

**Раздел 1. Основы теории, методики и организации физической рекреации.**

**Лекция № 1.** Понятие, цели и задачи физической рекреации. Структура и содержание физической рекреации. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья.

**Лекция № 2.** Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья. Объем нагрузки, интенсивность занятий, виды занятий физической культурой, спортом и туризмом.

**Лекция № 3.** Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Методика дозирования физических нагрузок при занятиях физической культурой.

**Раздел 2. Рекреационно-оздоровительные системы.**

**Лекция № 4.** Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении. Оздоровительная индустрия.

**Лекция № 5.** Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг.

**Раздел 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.**

**Лекция № 6.** Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Методические аспекты дозирования физических нагрузок.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	<b>Раздел 1. Основы теории, методики и организации физической рекреации.</b>		
	<b>Лекция № 1.</b> Понятие, цели и задачи физической рекреации. Структура и содержание физической рекреации. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья.	2	
	<b>Лекция № 2.</b> Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья. Объем нагрузки, интенсивность занятий, виды занятий физической культурой, спортом и туризмом.	2	4
	<b>Лекция № 3.</b> Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Методика дозирования физических нагрузок при занятиях физической культурой .	2	
2	<b>Раздел 2. Рекреационно-оздоровительные системы.</b>	2	
	<b>Лекция № 4.</b> Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении. Оздоровительная индустрия.	2	2
	<b>Лекция № 5.</b> Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг		
3	<b>Раздел 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.</b>		
	<b>Лекция № 6.</b> Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Методические аспекты дозирования физических нагрузок.	2	2
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>8</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная	Заочная



		<b>фор ма</b>	<b>я фор ма</b>
1	Тема 1. Основы теории, методики и организации физической рекреации.	8	1
2	Тема № 2. Рекреационно-оздоровительные системы	8	2
3	Тема № 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью	8	2
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>4</b>

#### **4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены).**

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Вид СРС</b>	<b>Объем часов</b>	
			<b>Очн ая фор ма</b>	<b>Заоч ная фор ма</b>
1	Исторические аспекты физической рекреации	конспект ирование	4	5
2	Проблемы реабилитации лиц с ограниченными функциональными возможностями средствами адаптивных технологий	конспект ирование	4	5
3	Основные средства и методы в области адаптивных технологий в России и за рубежом	конспект ирование	4	6
4	Методика адаптивной двигательной реабилитации при детском церебральном параличе (ДЦП)	конспект ирование, реферат	4	5
5	Методика адаптивной двигательной реабилитации с людьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	конспект ирование,	4	5
6	Методика адаптивной двигательной реабилитации людей с нарушением слуха и зрения	конспект ирование, реферат	4	5
7.	Двигательная реабилитация детей с поражением спинного мозга	конспект ирование,	4	6



		реферат		
8	Основы гидрореабилитации. акватическая тренировка как средство социальной реабилитации инвалидов с нарушением функции опорно-двигательного аппарата	конспект ирование, реферат	4	5
9	Двигательная реабилитация детей и подростков с девиантным поведением.	конспект ирование	4	5
10	Социально-психологическая адаптация людей с патологией слуха в водной среде	конспект ирование	2	5
11	Социально-психологическая адаптация людей с патологией зрения в водной среде	реферат	4	5
12	Социально-психологическая адаптация людей после ампутации конечностей в водной среде	реферат	4	5
13	Основы технологии психосоциальной адаптации людей с ограниченными возможностями посредством индивидуальных занятий оздоровительным плаванием	реферат	2	5
14	Психосоциальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья посредством оздоровительного плавания	реферат	4	5
15	Методика проведения оздоровительной гимнастики с учетом возрастных периодов жизни	реферат	4	5
16	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой	реферат	4	5
17	Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности	реферат	4	5
18	Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста .	реферат	4	5
<b>Итого:</b>			<b>68</b>	<b>92</b>

**4.7. Курсовые работы (не предусмотрена).**

## **5. Образовательные технологии.**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов *образовательных технологий*:

**Традиционные технологии:** к ним относят лекционно-семинарскую систему (форму) обучения: сначала учебный материал преподносится лекционным методом, а затем прорабатывается (усваивается) на семинарских, практических и самостоятельных занятиях, и результаты усвоения проверяются в форме зачетов и экзаменов.

Традиционным видом занятия является комбинированный урок со следующей структурой:

- организационный этап;
- этап проверки домашнего задания;
- этап всесторонней проверки знаний;
- этап усвоения новых знаний; этап закрепления новых знаний;
- этап информации и инструктаж по выполнению домашнего задания.

**Инновационные технологии** – обучение на основании освещения передового опыта, инновационного движения и научных разработок. При чтении курса могут быть использованы следующие виды:

*педагогика сотрудничества* – гуманно-личностный подход к студенту;

*игровые технологии:*

- ролевые игры, деловые игры, игровое моделирование, тренинги, имитации, компьютерные;
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: программированное обучение, открытое обучение, свободное развитие, самореализация, на основе самоуправления, технология уровневой дифференциации, коллективный способ обучения, групповые технологии;

*информационные технологии в системе образования:*

- технология мультимедиа (интеграция аудиовизуальной информации (текст, графика, анимация) и представление ее на экране;
- интерактивный диалог пользователя с системой, самостоятельная деятельность по обработке информации), интерактивные лекции с применением мультимедиа технологии обучения, интернет – уроки, телеконференции, работа с поисковыми системами, совместные исследовательские работы студентов из различных учебных центров (метод проектов), дистанционное обучение;

При преподавании курса особенно активно используются игровые технологии и активные методы обучения. Для этого используются *следующие методические приемы.*

*Лекция – беседа* – непосредственный контакт преподавателя с аудиторией – диалог. По ходу лекции преподаватель задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности студентов по рассматриваемой проблеме.

*Лекция – дискуссия* – свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Преподаватель активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сталкивает между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

*Лекция с применением обратной связи.* В начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый для того, чтобы узнать насколько, студенты осведомлены в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса преподаватель возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

*Проблемная лекция.* Данный вид лекции опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача – содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

*Программированная лекция* – консультация – преподаватель сам составляет и предполагает обучаемым вопросы. На подготовленные вопросы преподаватель сначала просит ответить студентов, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В ходе проведения лекции достаточно эффективными являются следующие приемы активизации познавательной деятельности обучаемых: логико-композиционные (инверсия, контрастное сопоставление, интригующее начало, прерывистое изложение тезиса, экспрессивное заключение); психолого-педагогические (привлекательная форма объявления лекции, проблематизация ее содержания, вопросно-ответный ход рассуждений, рассмотрение проблемных ситуаций, опора на неопровержимые факты и убедительные примеры, использование литературных образов и цитат); речевые (использование разносторонней лексики; художественность изложения, интонационная выразительность и пр.); аудиовизуальные (использование структурно-логических схем, таблиц, графиков, кинофрагментов, картин, плакатов, видеозаписей, аудиозаписей).

Активные формы – 70%. активные Интерактивные – 30%.

## **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Поскольку фонд оценочных средств является отдельным документом и элементом учебно-методического комплекса, то в настоящей рабочей программе описываются только вид и типы оценочных средств. Фонд текущей аттестации включает в себя: комплект оценочных материалов (набор вопросов, рассматриваемых на практических занятиях), практических работ, типовых задач (заданий), соответствующих будущей профессиональной деятельности, предназначенных для оценивания уровня сформированности компетенций на определенных этапах обучения. В учебном процессе выделяют аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. Аудиторная самостоятельная работа предполагает участие студентов на лекциях, практических занятиях и консультациях. Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы

лектором и преподавателем(ями), практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- контрольные работы;
- выполнение практических заданий;
- подготовка, написание и защита рефератов.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы и решение задач) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.)

#### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Текущее тестирование			Практические занятия												СР	Зач	Итог
Т 1	Т 2	Т 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	20	100

#### Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Текущее тестирование			Практические занятия				Ср	Зач	Итог
Т 1	Т 2	Т 3	1	2	3	4			
5	5	5	10	10	10	10	25	20	100

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырех-балльная система оценивания экзамена	100 балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90-100</b>	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения	зачтено

		оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>83-89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения	

		некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

Для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины разработан «Фонд оценочных средств по дисциплине являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины.

### ***Критерии оценки реферата:***

Знание и понимание теоретического материала – **1 балл**: – четкое и полное определение рассматриваемых понятий; – соответствие используемых понятий материалам темы; – самостоятельность выполнения работы.

Анализ и оценка информации – **1 балл**: – грамотное применение категории анализа; – умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа; – способность объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему; – использование достаточного количество

различных источников информации; – интерпретация информации с помощью графиков, рисунков и диаграмм;

Построение – **1 балл**: – ясность и четкость изложения; – выдвинутые тезисы сопровождаются обоснованной аргументацией; – изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует теме реферата.

Оформление работы – **2 балла**: – соблюдение норм русского литературного языка; – оформление текста с соблюдением правил орфографии и пунктуации; – соответствие формальным требованиям., оформление списка литературы.

Максимальное количество баллов за реферат – **5 баллов**.

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Богданова А. С. Музыкально-ритмическое воспитание студентов (фитнес с методикой преподавания) [Текст] : учеб. пособие / Богданова А. С. ; В. Н. Завадич ; Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко. – Луганск : Книта, 2018. – 116 с.

2. Прихода И. В. Современные фитнес-технологии у женщин зрелого возраста [Текст] : монография / Прихода И.В. ; С.Г. Лысенко. – Луганск : Лугань, 2016. – 534 с

3. Никитушкин В.Г., Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов / Никитушкин В.Г. – М. : Советский спорт, 2013. – 280 с. – ISBN 978-5-9718-0616-5 – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806165.html> (дата обращения: 05.04.2020). – Режим доступа : по подписке.

4. Формирование готовности студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей [Электронный ресурс] : монография / Г.В. Ильина. – М. : ФЛИНТА, 2015. – 230 с.

б) дополнительная литература:

5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с.

6. Лисицкая К. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! [Текст]. – М. : Академия, 2008. – 104 с. ISBN 978-5-7695-3745-5

5. Новокщенова Ю. А. Методика построения фитнес тренировки с учетом коррекции телосложения женщин, имеющих лишний вес [Электронный ресурс] : направ. подгот. 49.04.03 Спорт, магистер. прогр. «Спортивная тренировка» / Новокщенова Ю. А. ; ГОУ ВПО ЛНР «Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко». – Луганск : [Б. и.], 2019. – 1,47 МБ. – См. электрон. копию в ЭЧЗ.

6. Остин. Йога для лентяев [Текст] : реал. программа для тренировки силы, гибкости, стройности и невозмутимого спокойствия / Остин ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : ЭКСМО, 2005. – 128 с.: ил. ISBN 5-699-05976-8



7. Попелухина С. В. Фитнес с методикой преподавания (основы тренировок) [Текст] : метод. рекомендации / Попелухина С. В. ; ЛНУ им. Тараса Шевченко. – Луганск : Книта, 2019. – 92 с.

8. Современные проблемы физкультурно-спортивной активности дошкольников: социологический анализ [Электронный ресурс] / В.И. Столяров, Ю.В. Окуньков – М. : Спорт, 2019. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018473.html>

9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] / Р.В. Чернышева, А.Л. Димова – М. : Советский спорт, 2004. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5981560231.html>

10. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Шебеко – Минск : Выш. шк., 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850625618.html>

11. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806165.html>

12. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров – М. : Спорт, 2018. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017827.html>.

в) интернет-ресурсы:

<http://biblioclub.ru>

<http://www.biblioclub.ru>

<http://rucont.ru>

<http://elibrary.ru>

<http://www.biblioclub.ru>

<http://www.ospu.ru/studentu/biblioteka/elektronnyy-katalo>

<http://www.biblioclub.ru>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины будут использованы мультимедийные средства; наборы слайдов и кинофильмов. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и т.п. Практические занятия: презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]