

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы дисциплины «Базовые виды физкультурной рекреации»

#### 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

#### направленность (профиль) подготовки - «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

<p>Цель изучения дисциплины</p>	<p>Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций и обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы</p> <p style="text-align: center;"><b>Для достижения цели ставятся задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить исторические аспекты двигательной рекреации, механизмы и факторы Оздоровительного воздействия адекватной двигательной активности на организм человека, актуальные проблемы здоровья человека в контексте рекреационных мероприятий;</li> <li>-раскрыть проблемные аспекты двигательной рекреации, ее основные положения и педагогические принципы;</li> <li>-познакомить студентов с особенностями организации рекреационных мероприятий, основными направлениями, видами и формами рекреационной деятельности: оздоровительной, реабилитационной, рекреативной и досуговой формами рекреации;</li> <li>-изучить механизмы и факторы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека, а также технологию разработки и применения тренировочных программ (с учетом сопутствующих внутрине тренировочных оздоравливающих факторов) с целью улучшения физических кондиций и здоровья людей различных половозрастных групп, используя методологическую основу популярных видов кондиционной тренировки (стретчинга, аэробики, бодибилдинга, калланетики) и их разновидностей;</li> <li>-выработать потребность в соблюдении принципов здорового образа жизни и отказ от пагубных пристрастий;</li> <li>-обосновать применение двигательной рекреации в плане оздоровления населения.</li> </ul>	
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>Б1. В.04</p>	
<p>Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов</p>	<p>17/612</p>	
<p>Семестр</p>	<p>2,3,4,5,6</p>	
<p>Формируемые компетенции</p>	<p>ПК-1. Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью:</p>	<p>ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.</p>
<p>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и основные методы физической реабилитации и рекреации при различных</li> <li>– нарушениях в состоянии здоровья, заболеваниях и инвалидности;</li> <li>– методические особенности организации досуговой и оздоровительной рекреации средствами физической культуры и спорта</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации;</li> <li>– дифференцировать комплексы упражнений программы реабилитации и рекреации;</li> <li>– планировать досуговую деятельность в учреждениях образования и отдыха</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методиками лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях;</li> <li>– навыками досуговой, рекреационной и реабилитационной деятельности с лицами различного пола и возраста</li> </ul>
Содержание дисциплины	<p><b>Семестр 2.</b> История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Основы техники ходьбы и бега. Техника ходьбы и бега. Основы техники прыжков, метаний. Техника прыжков, метаний. Основы методики обучения. Методика обучения видов легкой атлетики. Основы спортивной тренировки. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p><b>Семестр 3.</b> Развития атлетической гимнастики. Средства и методы физического воспитания в атлетической гимнастике. Теоретико - практические основы развития физических качеств в атлетической гимнастике. Структура построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике и их классификация. Практические упражнения атлетической гимнастики. Принципы питания при занятиях атлетической гимнастикой.</p> <p>Фитнес -гимнастика в системе физкультурного образования студентов вузов. Структура и содержание фитнес – программ. Педагогические принципы в фитнес – гимнастике. Фитнес-технологии развития двигательного потенциала занимающихся. Адаптация организма занимающихся к физической нагрузке. Значение технической подготовки в фитнес -гимнастики Организация учебно – тренировочного процесса. Функции контроля и учёта. Значение внутренировочных факторов в фитнес – гимнастике.</p> <p><b>Семестр 4.</b> Предмет и задачи музыкально -ритмического воспитания. Реализация основных дидактических принципов в обучении музыкально -ритмическим упражнениям. Взаимосвязь упражнений и музыки. Влияние музыки на человека. Методика занятий по курсу музыкально - ритмического воспитания. Тренинги по саморегуляции и саморазвитию с использованием музыкальных ритмов 10 4</p> <p><b>Семестр 5.</b> История развития самообороны в России. Классификация и общая характеристика видов самообороны. Организация, проведение тренировочного процесса по самообороне. Основы техники самообороны без оружия против противника, без оружия. Техника самообороны без оружия против противника, без оружия. Основы техники самообороны с оружием против противника с различными видами оружия. Техника самообороны с оружием, против противника с различными видами оружия. Основы методики обучения различным видам самообороны. Методика обучения различным видам самообороны. Основы спортивной тренировки по самообороне. Управление процессом спортивной тренировки по самообороне.</p> <p><b>Семестр 6.</b> История подвижных игр. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физической культуре. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр. Подвижные игры в оздоровительно-рекреационном обслуживании различных социально-демографических групп населения. Игры для развития основных двигательных качеств. Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе (праздники, аттракционы, соревнования, оздоровительные лагеря и др.</p>
Виды учебной работы	Лекции, практические, тесты, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	

**Основная литература:**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт : / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> – Режим доступа: по подписке.
3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150> – Режим доступа: по подписке.

**Дополнительная литература:**

1. Федосеева, М. З. Методические основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 52 - 53. - студенты вузов. – ISBN <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>
2. Имнаев, Ш. А. Базовые виды физкультурной рекреации (подвижные игры) [Текст] : учеб.-метод. пособие / Ш. А. Имнаев ; Пятиг. гос. лингвист. ун-т. - Пятигорск : ПГЛУ, 2015. - 96 с. - Авт. указ. на обороте тит. л. - студенты вузов. - 671-51. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с. : табл. - Библиогр.: с. 123. - студенты вузов. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>
3. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Ю. Башта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. - студенты вузов. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>
4. Шиянова, Г. В. "Базовые виды физкультурной рекреации (легкая атлетика)" [Текст] : (метод. пособие) : [учеб. пособ. для студентов направления подгот. 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм] / Г. В. Шиянова, Ш. А. Имнаев ; Пятиг. гос. лингвист. ун-т. - Пятигорск : ПГЛУ, 2014. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 268-269. - студенты вузов. - 671-51.
5. Пономарева, Е. Ю. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] : программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учеб.-метод. пособие / Е. Ю. Пономарева. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 70 с. : ил., табл., схем <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>
6. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - студенты вузов. - ISBN 978-5-7782-1448-4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

Форма  
промежуточной  
аттестации

2,3,4,5 семестр – зачет;  
6 семестр – экзамен