

УТВЕРЖДАЮ
 Ректор _____ О.И. Чиркова
 (приказ № _____ от «____» _____ 2022 г.)
 Одобрено Ученым советом
 (протокол № 8 от «20» апреля 2022 г.)



Оздоровительная рекреационная двигательная активность рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой **Экономики, управления и финансов**

Учебный план 38.03.04 ГМУ 2022 очно-заочная
 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
 Направленность (профиль) «Региональное управление»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328 Виды контроля в семестрах:
 в том числе: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 аудиторные занятия 96
 самостоятельная работа 232

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр («Курс», «Семестр на курсе»)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	УП	РП																
Неделя	18		18		17		17		17		17		14		19,3			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП														
Практические	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	96	96
Итого ауд.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	96	96
Контактная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	96	96
Сам. работа	6	6	34	34	20	20	20	20	24	24	52	52	6	6	70	70	232	232
Итого	18	18	46	46	32	32	32	32	36	36	64	64	18	18	82	82	328	328

Рецензент(ы):

кандидат экономических наук, заведующий кафедрой экономики Мурманского филиала РАНХиГС А.В. Немькин
Заведующий сектором правовой, кадровой и организационной работы Министерства финансов Мурманской области Н.Т. Сьтюгина

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительная рекреационная двигательная активность

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1016)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Экономики, управления и финансов

Протокол от «11» апреля 2022 г., протокол № 4

Срок действия программы: 2022-2027 уч.г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Содействие овладению необходимыми компетенциями по использованию различных средств и методов двигательной рекреации в профессиональной деятельности
1.2	Содействие овладению компетенциями по реализации средств и методов при занятиях двигательной рекреацией
1.3	Формирование компетенций по организации и проведению физкультурных мероприятий рекреативной направленности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК 7.1 Знать:
 - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений;
 - основы здоровьесбережения;
 - способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

Уровень 1	слабо знает - основы здоровьесбережения; - способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Уровень 2	знает с незначительными ошибками - основы здоровьесбережения; - способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Уровень 3	знает с требуемой степенью полноты и точности - основы здоровьесбережения; - способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

УК 7.2 Уметь:
 - применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
 - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

Уровень 1	умеет слабо поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Уровень 2	умеет с незначительными ошибками поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Уровень 3	умеет с требуемой степенью полноты и точности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

УК 7.3 Владеть:
 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

Уровень 1	слабо владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Уровень 2	владеет с небольшими затруднениями способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Уровень 3	свободно владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основы здоровьесбережения;
3.1.2	- способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.2	Уметь:
3.2.1	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	профессиональной деятельности
3.3	Владеть:
3.3.1	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Интегракт.	Примечание
	Раздел 1. Основные понятия рекреации (на примере вида спорта баскетбол)					
1.1	Совершенствование ходьбы и бега с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком) /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации; –рекреационные ресурсы; –обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом; –обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу; –обучение и совершенствование технике игры в защите; –обучение и совершенствование технике игры в нападении; –обучение тактике игры.
1.2	Совершенствование ходьбы и бега с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком) /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча; –совершенствование техники и тактики игры; –совершенствование тактических действий в нападении и защите; –совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
1.3	Зачёт /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
	Раздел 2. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни (на примере вида спорта фитнес-йога)					
2.1	Позы для растягивания и укрепления плечевого пояса и верхней части туловища. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –здоровый образ жизни и двигательная рекреация; –эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией; –элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями классической хореографии и упражнениями для растяжки мышц, для поддержки тонуса мускулатуры
2.2	Позы для растягивания и укрепления плечевого пояса и верхней части туловища. /Ср/	2	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями классической хореографии и упражнениями для растяжки мышц, для поддержки тонуса мускулатуры
2.3	Зачет /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
	Раздел 3. Использование спортивных игр для двигательной рекреации (на примере вида спорта футбол)					
3.1	Техника ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема и методика обучения. /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –организация досуговой и оздоровительной деятельности; –выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией; –основные технические приемы; –обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении; –совершенствование техники ведения и передачи мяча.

3.2	Техника ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема и методика обучения. /Ср/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении; –совершенствование техники ведения и передачи мяча.
3.3	Зачёт /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
Раздел 4. Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека (на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм)						
4.1	Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –особенности проведения занятий физической рекреацией; –особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий рекреационно-оздоровительным туризмом; –физические, психические и функциональные возможности человека; –рекреационно-оздоровительные циклы туризма; –специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; –процесс формирования личности, ее приобщение к рекреационно-оздоровительным формам занятий и туризму.
4.2	Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях /Ср/	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; –здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации и туризма; –процесс формирования личности, ее приобщение к рекреационно-оздоровительным формам занятий и туризму.
4.3	Зачёт /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
Раздел 5. Основные понятия рекреации (на примере вида спорта баскетбол)						
5.1	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации; –рекреационные ресурсы; –обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом; –обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу; –обучение и совершенствование технике игры в защите; –обучение и совершенствование технике игры в нападении; –обучение тактике игры; –совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
5.2	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте /Ср/	5	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–совершенствование техники и тактики игры; –совершенствование тактических действий в нападении и защите; –совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча; –совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
5.3	Зачёт /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
Раздел 6. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни (на примере вида спорта фитнес-						

	йога)					
6.1	Регламентация нагрузок при выполнении физических упражнений (асан) /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –здоровый образ жизни и двигательная рекреация; –эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией; –элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями классической хореографии и упражнениями для растяжки мышц, для поддержки тонуса мускулатуры
6.2	Регламентация нагрузок при выполнении физических упражнений (асан) /Ср/	6	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–элементы йоги с традиционными упражнениями классической хореографии и упражнениями для растяжки мышц, поддержки тонуса мускулатуры, для развития гибкости
6.3	Зачет /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
	Раздел 7. Использование спортивных игр для двигательной рекреации (на примере вида спорта футбол)					
7.1	Техника перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки) /Пр/	7	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –организация досуговой и оздоровительной деятельности; –выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией; –основные технические приемы; –обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении
7.2	Техника перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки) /Ср/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–совершенствование техники ведения и передачи мяча.
7.3	Зачёт /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	Промежуточная аттестация
	Раздел 8. Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека (на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм)					
8.1	Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях /Пр/	8	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–инструктаж по технике безопасности; –особенности проведения занятий физической рекреацией; –особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий рекреационно-оздоровительным туризмом; –физические, психические и функциональные возможности человека; –рекреационно-оздоровительные циклы туризма; –специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений
8.2	Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях /Ср/	8	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	–специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; –здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации и туризма; –процесс формирования личности, ее приобщение к рекреационно-оздоровительным формам занятий и туризму.
8.3	Зачет /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы по текущему контролю I семестр

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества. П.Ф. Лесгафт о физическом

- образовании. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь на примере вида спорта баскетбол.
3. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях на примере вида спорта баскетбол.
 4. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации.
 5. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
 6. История Олимпийского баскетбола.
 7. Меры профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.
 8. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время.
 9. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.
 10. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх на примере вида спорта баскетбол.
 11. Формы построения занятий физической рекреацией.
 12. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
 13. Организация физической рекреации на примере вида спорта баскетбол.
 14. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
 15. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
 16. Оздоровление воздушной среды и нормализация параметров микроклимата при занятиях по баскетболу.
 17. Параолимпийские игры.
 18. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
 19. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
 20. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
 21. Структура и временной бюджет свободного времени. Методы исследования в рекреационной деятельности.
 22. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия.
 23. Значение физической культуры и спорта в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры.
 24. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
 25. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).
 26. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.
 27. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.
 28. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
 29. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений при занятиях баскетболом?
 30. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом.
 31. Цели и задачи физической рекреации на примере вида спорта баскетбол.

II семестр

1. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
2. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
3. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия на основе занятий фитнес-йога.
4. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
5. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.
6. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
7. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика на примере вида спорта фитнес-йога.
8. Народные и национальные виды спорта в рекреационной деятельности (общий обзор с краткой характеристикой).
9. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Оздоровление воздушной среды и нормализация параметров микроклимата при занятиях фитнес-йогой.
11. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
12. Характеристика систем дыхательных упражнений на примере вида спорта фитнес-йога.
13. Фитнес-йога в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
14. Характеристика восточных систем оздоровления.
15. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
16. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
17. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
18. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности) на примере вида спорта фитнес-йога.
19. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
20. Фитнес и ваше здоровье.
21. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом.
22. Цели и задачи физической рекреации на примере вида спорта фитнес-йога.

23. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
24. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
25. Фитнес как двигательный потенциал в жизни студенческой молодежи.
26. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
27. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной).
28. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
29. Основные направления современного фитнеса.
30. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

III семестр

1. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
2. Микроклимат помещений на занятиях по футболу.
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере вида спорта футбол.
4. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
5. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств на примере вида спорта футбол.
8. Средства восстановления работоспособности после занятий спортом.
9. Футбол: азбука футбола.
10. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
11. Футбол: техника футбола.
12. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
13. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
14. Средства и методы спортивной тренировки на примере вида спорта футбол.
15. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере вида спорта футбол.
16. История Олимпийских игр и их значение.
17. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения на примере вида спорта футбол.
18. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
19. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
20. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
22. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств на примере вида спорта футбол.
23. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
24. Средства и методы спортивной тренировки на примере вида спорта футбол.
25. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
26. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
27. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
28. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
29. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
30. Раскройте содержание технико-тактических действий на примере вида спорта футбол.

IV семестр

1. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
2. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
3. Характерные черты развития туризма в начале XXI века.
4. Понятие о здоровом образе жизни. Валеология - наука о здоровом образе жизни. История развития науки.
5. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.
6. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности. Внешний и внутренний туризм.
7. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Современные системы физических упражнений прикладной направленности на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
10. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
11. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
12. Средства восстановления работоспособности после занятий спортом на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
13. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
14. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом). Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.

15. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
16. Организация физической рекреации средствами туризма.
17. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
18. Структура и временной бюджет свободного времени. Методы исследования в рекреационной деятельности на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
19. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.
20. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности. Внешний и внутренний туризм.
21. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.
22. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.
23. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
24. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
25. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
26. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
27. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом.
28. Цели и задачи физической рекреации на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
29. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
30. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.

У семестр

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований на примере вида спорта баскетбол.
2. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите подвижную игру на примере вида спорта баскетбол.
4. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
5. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой) на примере вида спорта баскетбол.
6. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу.
7. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
8. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?
9. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
10. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
11. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
12. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча одной рукой от плеча и последовательность обучения технике этого действия.
13. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
14. Опишите технику выполнения ведения баскетбольного мяча одной рукой и последовательность обучения технике этого действия.
15. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
16. Опишите технику передач баскетбольного мяча двумя руками от груди, сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
17. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
18. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия на примере вида спорта баскетбол.
19. Раскройте содержание технико-тактических действий на примере вида спорта баскетбол.
20. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
21. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
22. История возникновения и развития вида спорта баскетбол.
23. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Опишите технику дальней передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
25. Формирование двигательных умений и навыков на примере вида спорта баскетбол.
26. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

27. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
28. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, не включенных в студенческую спартакиаду («День здоровья», по подвижным играм, баскетболу и т.д.).
29. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота на примере вида спорта баскетбол.
30. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?

VI семестр

1. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений на примере вида спорта фитнес-йога
3. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
4. Фитнес как двигательный потенциал в жизни студенческой молодежи
5. Олимпийские чемпионы Мурманской области.
6. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи на примере вида спорта фитнес-йога
7. Современное состояние спорта фитнес-йога в России.
8. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
9. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
10. Влияние оздоровительной системы фитнес-йоги на организм человека.
11. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
12. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя) на примере вида спорта фитнес-йога.
13. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
14. Основы сбалансированного питания при занятиях фитнесом
15. Регулировка массы тела в процессе занятий на примере вида спорта фитнес-йога.
16. Средства восстановления работоспособности после занятий фитнесом
17. Основы теории и методики воспитания физических качеств на примере вида спорта фитнес-йога.
18. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
19. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями на примере вида спорта фитнес-йога.
20. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
21. Фитнес и ваше здоровье.
22. Энергетические источники мышечного сокращения
23. Фитнес как двигательный потенциал в жизни студенческой молодежи.
24. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
25. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
26. Открытые и закрытые повреждения при занятиях фитнес-йогой. Первая помощь
27. История Олимпийских игр и их значение.
28. Влияние оздоровительной системы фитнес-йоги на организм человека.
29. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
30. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.

VII семестр

1. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
2. Микроклимат помещений на занятиях по футболу.
3. Специальная физическая подготовка спортсмена на примере вида спорта футбол.
4. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
5. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
6. Открытые и закрытые повреждения на занятиях на примере вида спорта футбол. Первая помощь.
7. Футбол: азбука футбола.
8. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
9. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
10. История возникновения и развития вида спорта футбол.
11. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств на примере вида спорта футбол.
12. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
13. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
14. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
15. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
16. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
17. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
18. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
19. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий.
20. Продемонстрируйте жесты судьи по футболу.
21. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
22. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями

(требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой) на примере вида спорта футбол.

23. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
24. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
25. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
26. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.
27. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить? Составьте комплекс упражнений на примере вида спорта футбол.
28. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
29. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
30. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

VIII семестр

1. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
2. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.
3. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
4. Характерные черты развития туризма в начале XXI века.
5. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
6. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.
7. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности. Внешний и внутренний туризм.
8. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.
9. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
10. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
11. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
12. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
13. Средства восстановления работоспособности после занятий спортом на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
14. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
15. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
16. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
17. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
18. Структура и временной бюджет свободного времени. Методы исследования в рекреационной деятельности на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
19. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.
20. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности. Внешний и внутренний туризм.
21. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.
22. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.
23. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
24. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
25. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
26. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
27. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
28. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, не включенных в студенческую спартакиаду («День здоровья», по подвижным играм, баскетболу и т.д.).
29. Цели и задачи физической рекреации на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.
30. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность на примере вида спорта рекреационно-оздоровительный туризм.

Перечень нормативов для промежуточной аттестации

Девушки

Контрольные упражнения зачтено /не зачтено

1. Челночный бег 3x10 (с) менее 9,0 более 9,0
2. Поднятие из вися на низкой перекладине 90см (количество раз) более 10 более 10
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) более 10 более 10
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (для фитнес-йоги) более 8 менее 8
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) более 170 Менее 170
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) более 32 Менее 32

Юноши

Контрольные упражнения зачтено /не зачтено

1. Челночный бег 3x10 (с) менее 8,0 более 8,0

2. Поднятие из виса на низкой перекладине 90см (количество раз) более 10 более 10
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) более 28 более 28
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (для фитнес-йоги) более 6 менее 6
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) более 210 Менее 210
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) более 33 Менее 33

5.2. Фонд оценочных средств

Задания для самостоятельной практической работы

I семестр

1. Рекреационная физическая культура.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
3. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
4. Основные положения методики закаливания.
5. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
6. История создания, структура и современная деятельность Международной федерации баскетбола (FIBA).
7. Утомление и восстановление при физической и умственной нагрузке при занятиях баскетболом.
8. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
9. Основы построения лечебно-оздоровительных занятий по фитнес-йоге.
10. История возникновения и развития зимних видов спорта.

II семестр

1. Социальные, общеметодические и специально методические принципы адаптивной двигательной рекреации.
2. Удовлетворение целого ряда жизненно важных потребностей индивида средствами и методами адаптивной двигательной рекреации.
3. Применение средств и методов адаптивной физической культуры для организации и проведения активного отдыха, досуга.
4. Оказание первой помощи.
5. Формирование двигательных умений и навыков.
6. Средства и методы спортивной тренировки в рекреационно-оздоровительном туризме.
7. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
8. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
9. Организационный аспект занятий рекреативно-оздоровительным спортом.
10. Современные популярные системы физических упражнений при занятиях футболом.

III семестр

1. Социальная значимость двигательной рекреации, понятие физическая рекреация, признаки составляющие основное содержание.
2. Избранный вид спорта как средство для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
3. Формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях и связи с учетом знаний медико-биологических основ здоровья и здорового образа жизни человек.
4. Характеристика основных форм оздоровительной рекреационной физической культуры. Использование спортивных игр для двигательной рекреации.
5. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки), используя формы двигательной рекреации.
7. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. Основы лечебной физической культуры.
9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания на основе дыхательных упражнений Фитнес-йоги.
10. ЛФК при заболеваниях суставов.

IV семестр

1. Президенты международной федерации настольного тенниса (ITTF).
2. Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
3. Международный туризм: глобальное социально-экономическое явление современности.
4. Основы организации занятий по рекреационной двигательной активности.
5. Олимпийские чемпионы Мурманской области.
6. Туризм и окружающая среда: пространство взаимодействия.
7. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
8. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
10. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях учебной деятельности.

V семестр

1. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
2. Общие и отличительные черты адаптивной двигательной рекреации и рекреативно-оздоровительного спорта.
3. Специфические функции двигательной рекреации.
4. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, используя различные формы физической рекреации.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки) на примере занятий Фитнес-йогой.
6. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях трудовой деятельности.
7. планировать различные формы занятий на основе двигательной рекреации с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности.
8. Содержание адаптивной двигательной рекреации. Факторы, тормозящие развитие адаптивной двигательной рекреации в нашей стране. Функции двигательной рекреации.
9. Правила игры баскетбол.
10. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

VI семестр

1. Оказание первой помощи при вывихе, ушибе, растяжении.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
4. История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ЕТТУ).
5. Утомление и восстановление при физической и умственной нагрузке при занятиях футболом.
6. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
7. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
8. Туризм как вид двигательной рекреации.
9. Выражение результата физической рекреационной деятельности.
10. Особенности физической рекреации в детском, взрослом и пожилом возрасте.

VII семестр

1. Физическая рекреация как способ сохранения здоровья работоспособного населения.
2. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
3. Основы построения лечебно-оздоровительных занятий по фитнес-йоге.
4. Классификация видов рекреации по месту применения (организация праздников, туристического отдыха, игр и эстафет, адаптированных к данной патологии и несущих коррекционную направленность).
5. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптивной деятельности инвалидов. Паралимпийские игры.
6. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.
7. Психологические и психофизиологические методы в оздоровительных системах.
8. Народные и национальные виды спорта в рекреационной деятельности (общий обзор с краткой характеристикой).
9. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
10. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.

VIII семестр

1. Физическая рекреация как способ сохранения здоровья работоспособного населения.
2. Психологические и психофизиологические методы в оздоровительных системах.
3. Международный туризм: глобальное социально-экономическое явление современности.
4. Основы организации занятий по рекреационной двигательной активности.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)
6. Туризм и окружающая среда: пространство взаимодействия.
7. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
8. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
9. Организационный аспект занятий рекреативно-оздоровительным спортом.
10. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в условиях учебной деятельности.

5.3. Перечень видов оценочных средств

1. Вопросы по текущему контролю
2. Перечень нормативов для промежуточной аттестации
3. Задания для самостоятельной практической работы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
ЛП.1	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. :	Москва : КноРус, 2021	https://book.ru/book/936250

		учебное пособие		
Л1.2	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие	Москва : КноРус, 2021	https://book.ru/book/936273
Л1.3	Грудницкая Н.Н., сост., Мазакова Т.В., сост.	Оздоровительная йога : практикум	Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	https://book.ru/book/930779

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мифтахов Р.А.	Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие	Москва : Русайнс, 2021	https://book.ru/book/938404
Л2.2	Губа Д.В., Воронов Ю.С.	Лечебно-оздоровительный туризм : учебник	Москва : Спорт, 2020	https://book.ru/book/934158
Л2.3	Матвеев А.Е., Низаметдинова З.Х., Полишкене Й.	Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов : монография	Москва : Русайнс, 2020	https://book.ru/book/939705

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Программное обеспечение WinSL 8.1 RUS OLP NL AcdmLegalization, 4HR-00399
6.3.1.2	Программное обеспечение WinPro 8.1 RUS OLP NL Acdm, FQC-08171
6.3.1.3	Программное обеспечение Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition, 79P-04728
6.3.1.4.	AdobeAcrobatReader (свободно распространяемая)
6.3.1.5.	MozillaFirefox (свободно распространяемая)

6.3.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Национальная информационная сеть Спортивная Россия http://www.infosport.ru
6.3.2.2	Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru
6.3.2.3	Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru
6.3.2.4	Комитет Государственной Думы РФ по охране здоровья http://komitet2-2.km.duma.gov.ru
6.3.2.5	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru
6.3.2.6	Book.ru: Электронно-библиотечная система https://www.book.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1	Спортивный зал: набор тренажеров, спортивное оборудование.
7.2	Уличные спортивные сооружения.
7.3	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, практических занятий укомплектованы специализированной мебелью, оснащены видеопроекторным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.
7.4	Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектованы специализированной мебелью, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.
7.5	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
7.6	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Оздоровительная рекреационная двигательная активность» изучается на очно-заочной форме обучения со 1 по 8 семестр.

В процессе изучения дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины, содержащей перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, вопросы и нормативы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».
2. Ознакомиться с заданиями для самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать практические (семинарские) занятия.
4. При выполнении самостоятельной работы следует:
 - использовать методические указания для обучающихся;
 - изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы;
 - ответить на вопросы самоконтроля.
5. Для получения зачета быть готовым сдать блок нормативов для девушек / юношей.