

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ  
Очная форма обучения**

Перечень смежных дисциплин по учебному плану (пререквизиты) - нет					
<i><b>Базовый модуль</b></i>					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накopi- тельная «стои- мость»/ балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготов- ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
<b>6 семестр</b>					
1		<u>Лекция 1.</u> Исторический аспект физической рекреации. Основные понятия.			
2		<u>Лекция 2.</u> Принципы рекреационной тренировки.			
3		<u>Лекция 3.</u> Режимы физкультурно-рекреационных занятий. Основы построения рекреационно-оздоровительной тренировки. Классификация нагрузок.			
4		<u>Лекция 4.</u> Общая характеристика и отличительные особенности современных физкультурно-оздоровительных технологий.			
5		<u>Лекция 5.</u> Современные виды оздоровительной гимнастики			
6		<u>Лекция 6.</u> Оздоровительный бег и ходьба. Оздоровительное плавание и гидроаэробика.			
7		<u>Лекция 7.</u> Рекреационный туризм			
8		<u>Лекция 8.</u> Оздоровительные системы Востока. Славянские физкультурно-оздоровительные традиции.			
9		<u>Лекция 9.</u> Значение гигиенических и природных факторов при рекреационных занятиях.			
10		<u>Лекция 10.</u> Положительное воздействие занятий физической рекреацией на психическое состояние людей.			
11		<u>Семинар 1</u> Формы, виды, функции физической рекреации. Средства и методы физической культуры, используемые в рамках физической рекреации.			
12		<u>Семинар 2.</u> Медико-биологические и организационно-методические основы рекреационных занятий. <b>Текущий контроль-1</b> по теме «Основные понятия физической рекреации»	2/7		<b>4</b>
13		<u>Семинар 3</u> Современные физкультурно-оздоровительные технологии и методики. (Часть 1.)			
14		<u>Семинар 4</u> Современные физкультурно-	3/8	<b>5/15</b>	<b>8</b>

		оздоровительные технологии и методики. (Часть 2.) <b>Текущий контроль 2</b> по теме Современные физкультурно-оздоровительные технологии и методики			
15		<b>Семинар 5</b> Рекреационный туризм. Экстремальные виды туризма. Рекреационный спорт.			
16		<b>Семинар 6</b> Особенности врачебно-педагогического контроля в процессе рекреационного туризма. Экстремальные ситуации как модель адаптации в условиях нервно-психологического напряжения. <b>Текущий контроль-3</b>	3/8	<b>8/23</b>	<b>8</b>
17		<b>Семинар 7.</b> Оздоровительные системы Востока. Славянские физкультурно-оздоровительные традиции.			
18		<b>Семинар 8.</b> Общая характеристика славянских гимнастик. <b>Текущий контроль-4</b>	3/8	<b>11/31</b>	<b>6</b>
19		<b>Семинар 9.</b> Дыхательные гимнастики.			
20		<b>Семинар 10.</b> Использование средств физической рекреации для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и нарушений зрения. <b>Текущий контроль-5</b>	3/7	<b>14/39</b>	<b>6</b>
21		<b>Семинар 11.</b> Физическая рекреация в дошкольные и школьные периоды.			
22		<b>Семинар 12.</b> Содержание физической рекреации молодежи и в период основной трудовой деятельности.			
23		<b>Семинар 13.</b> Физкультурно-рекреационные занятия для людей пожилого возраста. <b>Текущий контроль-6</b>	3/8	<b>17/46</b>	<b>8</b>
24		<b>Семинар 14.</b> Психологические аспекты физической рекреации. Использование средств физической рекреации для профилактики стресс.			
25		<b>Семинар 15.</b> Психофизические упражнения и релаксация как средство психопрофилактики и саморегуляции. <b>Текущий контроль-7</b>	3/7	<b>20/53</b>	<b>6</b>
26		<b>Семинар 16.</b> Средства восстановления в физической рекреации.			
27		<b>Семинар 17.</b> Современное состояние фитнес-индустрии в России. <b>Текущий контроль-8</b>	3/7	<b>23/60</b>	<b>6</b>
<b>2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование</b>			<b>5/10</b>	<b>28/70</b>	
<b>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей</b>			<b>22/30</b>	<b>100</b>	<b>2</b>
<b>Итоговая сумма баллов</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>54</b>

№ п/п	<b><u>Дополнительный модуль</u></b> <b><u>(30 баллов)</u></b>		
	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Основные понятия физической рекреации»	3
2.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Современные физкультурно-оздоровительные технологии и методики»	3

3.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Рекреационный туризм»	4
4.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Восточные и славянские оздоровительные системы»	4
5.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Использование средств физической рекреации для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и нарушений зрения»	4
6.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Особенности рекреационной тренировки лиц различного возраста»	4
7.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Психологические аспекты физической рекреации»	4
8.	По расписанию преподавателя	Написание письменной работы по теме «Современное состояние фитнес-индустрии в России»	4