

45,69
A 23

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА



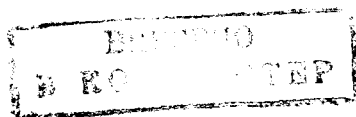
Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА**

Учебное пособие



Омск 2018

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент М. Х. Спатаева;
кандидат педагогических наук, доцент Л. Е. Медведева.

Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / Составитель Л. Ю. Башта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 100 с.

В учебном пособии рассмотрены основные теоретико-методические основы двигательной рекреации. Представлен оздоравливающий эффект физических упражнений и влияние их на психическое здоровье человека. Пособие содержит методику развития физических способностей на тренировочных занятиях оздоровительным фитнесом.

Учебное пособие предназначено для освоения дисциплин «Двигательная рекреация» и «Физкультурно-оздоровительные технологии» учебного плана бакалавров очной и заочной форм обучения направления 49.03.01. Физическая культура профилей «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», «Спортивный менеджмент», «Физкультурное образование», направления 44.03.05 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» и «Педагогическое образование».

Учебное пособие может быть интересным специалистам в области оздоровительной физической культуры, педагогам дополнительного образования, инструкторам-методистам, тренерам по видам спорта, а также обучающимся колледжа физической культуры.



Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

Оглавление

Введение	4
РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ	7
1. Основные термины, цель и задачи двигательной рекреации	7
2. Физическая культура в режиме рабочего времени	13
РАЗДЕЛ II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС, СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ	23
1. История фитнеса	23
2. Оздоровляющий эффект физических упражнений	35
3. Влияние двигательной активности на психическое здоровье человека	55
3.1. Определение целей тренировочных программ	55
3.2. Мотивация	61
3.3. Способы мотивации занимающихся	65
4. Методика проведения подготовительной и заключительной частей на занятиях оздоровительным фитнесом	70
5. Методика развития физических способностей в физкультурно-оздоровительных занятиях	73
Библиографический список	99