

2017 год

**Тема выпускной квалификационной (дипломной) работы:
«Организация и методика физической рекреации студентов ВУЗа на
основе использования комплексных фитнес программ»**

АННОТАЦИЯ

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии, содержащей 53 наименования, 4 рисунков и 3 таблиц.

В студенческой среде в настоящее время наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физической культурой, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья. Поэтому, актуальной задачей является поиск новых эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к активному образу жизни. В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни и практическая их реализация в учебном процессе. Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы предлагается разнообразить учебный процесс внедрением различных фитнес программ, например, на основе единоборств.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цель и задачи исследования, указывается объект и предмет исследования.

Первая глава посвящена исследованию теоретико-методологическим аспектам физической рекреации студентов, раскрываются принципы организации физической рекреации студентов, характеристика современных видов фитнеса, особенности фитнес программ.

Во второй главе представлены исследования организации и методики физической рекреации студентов на основе использования комплексной фитнес программы ки-бо.

Заключение содержит основные выводы и предложения, направленные на повышение эффективности организации и методики физической рекреации студентов на основе использования комплексной фитнес программы ки-бо.

Автор: Бабакишиев Полад Эльшад оглы

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Шиянова Галина Венеровна
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

**Направленность (профиль): Рекреационно-оздоровительная
деятельность**

Квалификация: Бакалавр

**Институт романо-германских языков, информационных и
гуманитарных технологий**

Кафедра физической культуры и спорта