МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Физическая рекреация»

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,

профиль «Спортивная тренировка»

Общая трудоемкость дисциплины 180 часов, 5 зачетных единиц

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | | Всего часов |
|  | 7 семестр | 8 семестр |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 | 180 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 10 | 10 | 20 |
| Лекционные (ЛК) | 4 | 4 | 8 |
| Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 6 | 6 | 12 |
| Лабораторные (ЛР) | - | - | - |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 62 | 62 | 124 |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - | - | - |
| Форма контроля в семестре | зачет | экзамен | 36 |

# Краткое содержание курса

**7 семестр**

1. Общая характеристика физической рекреации.
2. Основные термины и понятия.
3. Исторические аспекты физической рекреации.
4. Теория и методика физической рекреации.
5. Методические особенности организации досуговой и оздоровительной деятельности.

**8 семестр**

1. Средства рекреационной деятельности.
2. Психолого-педагогическая условия организации различных форм физической рекреации.
3. Организация и проведение мероприятий физической рекреации для различного контингента.
4. Организация и методика проведения рекреационных мероприятий различной направленности.

**Форма текущего контроля**

**Реферат (**темы на выбор)**:**

1. Физическая рекреация как совокупность средств, используемых для восстановления.
2. Физическая рекреация как вид физической культуры.
3. Физическая рекреация как часть здорового образа жизни, индустрии досуга.
4. Роль физической рекреации в формировании общности людей в рамках общения людей.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности.
6. Объект рекреационной деятельности и психофизическое состояние индивида как предмет рекреации.
7. Создание физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование организма как результат физической рекреации.
8. Причины возникновения физической рекреации.
9. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества.
10. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями.
11. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации.
12. Обрядовые церемонии, состязания в первобытнообщинном строе.
13. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой.
14. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека.
15. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.
16. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании.
17. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь.
18. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах.
19. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.
20. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения.
21. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самодеятельного творчества.
22. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда.
23. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время.
24. Разработка доктрины национальной системы профессионального образования сфере физической рекреации.
25. Разработка теоретико-методических основ содержания подготовка специалистов.
26. Создание профессионально-квалификационной структуры кадровых ресурсов.
27. Построение нормативно- правовой базы, обеспечивающей успешную деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений.
28. Решение общегосударственных задач социальной поддержки населения.
29. Опыт эффективной подготовки специалистов всех уровней.
30. Ознакомление с практикой работы ведущих зарубежных учебных заведений.
31. Разработка новых специальностей для сферы туризма.
32. Теоретико-методические основы физической рекреации рамках специальности "менеджмент" с подготовкой специалистов по "менеджменту туризма и путешествий", "менеджменту гостеприимства", "финансовому менеджмент в туризме", "менеджменту иностранного туризма", "менеджменту экологического туризма".
33. Любая тема реферата на выбор студента (с согласованием преподавателя).

***Задание по составлению конспекта***

1. Составьте комплекс упражнений для снятия утомления с глаз.
2. Составьте конспект восстановительной гимнастики.
3. Составьте конспект занятия с комплексированием различных видов физкультурно-рекреативной деятельности.
4. Составьте конспект рекреационного занятия в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
5. Составьте комплекс занятий на различных тренажерах и тренажерных устройств (диск «Здоровье», тренажер «Упор» и др.).
6. Составьте конспект рекреационного занятия закаливания.
7. Составьте конспект рекреационного занятия утренней гимнастики.
8. Составьте конспект рекреационного занятия общей физической подготовки.
9. Составьте конспект рекреационного занятия с применением специально-оздоровительных упражнений.
10. Составьте конспект рекреационного занятия с применением общеразвивающих упражнений.
11. Составьте конспект рекреационного занятия с применением специально-развивающих упражнений.
12. Составьте конспект рекреационного занятия с применением подвижных игр.
13. Составьте конспект рекреационного занятия с применением водных процедур.
14. Составьте конспект рекреационного занятия с применением физкультпауз и физкультминуток.
15. Составьте конспект оздоровительной тренировки с применением тренажеров.
16. Составьте конспект оздоровительной тренировки с применением дозированной ходьбы.
17. Составьте конспект оздоровительной тренировки с применением оздоровительного бега.
18. Составьте конспект оздоровительной тренировки с применением туристской полосы препятствий.
19. Составьте конспект оздоровительной тренировки с применением игр на местности.

***Задание по решению ситуационных задач***

1. Разработайте маршрут рекреационного похода выходного дня.
2. Составьте сценарный план мероприятия, посвященного какому-либо профессиональному празднику.
3. Разработайте Рабочий план для рекреативных занятий на год.
4. Разработайте Рабочий план для рекреативных занятий на месяц.
5. Составьте сценарный план проведения Дня Нептуна.
6. Составьте программу физкультурно-оздоровительного тура для курорта.
7. Составьте программу физкультурно-оздоровительного тура для загородного туристского комплекса.
8. Составьте программу тура рекреационно-развлекательного туризма.
9. Составьте программу тура рекреационно-оздоровительного туризма.
10. Составьте программу тура рекреационно-познавательного туризма.

**Вопросы к зачету по дисциплине**

# Зачет (7 семестр)

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация»?

2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».

3. Перечислите характерные черты и содержание развития физической рекреации на

территории Российской империи Х - XIII вв.

4. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?

5. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?

6. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982 - 1990 гг.?

7. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?

8. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?

9. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?

10. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?

11. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.

12. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

13. Функции физической рекреации.

14. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?

15. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической

рекреации?

16. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?

17. Поясните понятие «климатотерапия».

18. Дайте характеристику физическим упражнениям.

19. Поясните понятие «Бальнеотерапия».

20. Что представляют собой подвижные игры?

# Экзамен (8 семестр)

1. Каково содержание водных процедур?
2. Какое содержание имеет повседневный отдых в системе физической рекреации?
3. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
4. Какие отличительные признаки образуют рекреационный туризм?
5. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
6. Дайте классификацию игр на местности.
7. Дайте характеристику вечеров занимательного досуга.
8. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
9. В чем выражается структура шоу-программ?
10. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
11. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.
12. Что представляет собой рекреационная технология?
13. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
14. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?
15. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности.
16. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреативной деятельности?
17. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
18. Из чего состоит подготовка участников рекреационных мероприятий?
19. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.
20. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.
21. Перечислите обязанности ведущего рекреативного мероприятия.
22. В чём заключаются особенности организации рекреативных мероприятий в условиях?
23. оздоровительного лагеря?
24. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.
25. По каким критериям туристы выбирают район проведения рекреационного похода?
26. Что вкладывается в понятие целевых рекреационно-познавательных объектов на

маршруте похода?

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Государственная итоговая аттестация студентов физкультурного профиля [Текст]: учеб. -метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1: Государственный междисциплинарный экзамен / Ю. Ф. Николенко [и др.]. - Чита: ЗабГУ, 2017. - 188 с. - ISBN 978-5-9293-1873-3. - ISBN 978-5-9293-1872-6: 188-00.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 384 с. - (Высшее образование) (Учебники, учебные пособия). - ISBN 5-222-02559-4: 92-70.

3. Фетисов, А.А. Народные подвижные игры как средство физического воспитания школьников: моногр. / А. А. Фетисов, В. С. Астафьев, И. В. Рудякова. - Чита: ЗабГУ, 2015. - 182 с. - ISBN 978-5-9293-1552-7: 182-00.

**Издания из ЭБС**

1. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVIII Международной научно-практической конф. / отв. ред. Е.Г. Фоменко. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 110 с. - ISBN 978-5-9293-1652-4: 192-00.

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Боголюбова, Светлана Анатольевна. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учеб. пособие / Боголюбова Светлана Анатольевна. - Москва: Академия, 2009. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5443-8: 401-50.

2. Государственная итоговая аттестация студентов физкультурного профиля [Текст]: учебно-методич. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Защита выпускной квалификационной работы / А. А. Шибаева [и др.]. - Чита: ЗабГУ, 2017. - 215 с. - ISBN 978-5-9293-1872-6. - ISBN 978-5-9293-1872-6: 231-00.

3. Колбовский, Евгений Юлисович. Экологический туризм и экология туризма: учеб. пособие / Колбовский Евгений Юлисович. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2011. - 256 с. - ISBN 978-5-7695-7878-6: 328-90. Шифры: 504 - К 60

**Издания из ЭБС**

1. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVIII науч.- практической конф. студентов, магистрантов и аспирантов. - Чита: ЗабГУ, 2015. - 131 с. - ISBN 978-5-9293-1364-6: 106-00.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Поисковая система «Яндекс» | http://www.yandex.ru |
| 2 | Поисковая систем Google (Россия) | http://www.google.ru |
| 3 | Поисковая система «Рамблер» | http://www.rambler.ru |
| 4 | Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» | http://catalog.iot.ru |
| 5 | Сайт Министерства образования и науки РФ | http://www.mon.gov.ru |
| 6 | Сайт Рос образования | http://www.ed.gov.ru |
| 7 | Российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| 8 | Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных  ресурсов для общего образования | http://ndce.edu.ru |
| 9 | Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 10 | Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям | www.rsl.ru - электронный каталог |
| 11 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/ |
| 12 | Электронная библиотека Гумер. | http://www.gumer.info/ |
| 13 | Муниципальное объединение библиотек | [http://www.gibs.uralinfo.ru](http://www.gibs.uralinfo.ru/) |
| 14 | Электронная библиотека | URL:http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 15 | Российская национальная библиотека | [http://www.nlr.ru](http://www.nlr.ru/) |
| 16 | Публичная электронная библиотека | [http://www.online.ru](http://www.online.ru/)/sp/eel/russian |
| 17 | Справочная система | URL:http// www.d-inter.ru/telia |
| 18 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. | http://lib.sportedu.ru |
| 19 | Теория и практика физической культуры (журнал) | http://tpfk.infosport.ru |
| 20 | Культура физическая и здоровье (журнал) | www.delpress.ru |
| 21 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| 22 | Физическая культура в школе (журнал) | http://www.schoolpress.ru |
| 23 | газета "Спорт в школе" | http://spo.1september.ru |
| 24 | газета "Здоровье детей" | http://zdd.1september.ru |

Ведущий преподаватель:

к.пед.н., доцент В.С. Астафьев

Заведующий кафедрой СД

к.пед.н., доцент А.А. Шибаева