МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:
Кафедрой физического воспитания
и спорта
Протокол от 12.09 2012 г. № 2
И.о. зав. кафедрой _____ **В.Ф. Кошелев**

Утверждаю
Декан гуманитарного факультета
_____ **И.Г. Светлова**
«___» _____ 2012 г.

Методическая комиссия
Гуманитарного факультета
Протокол от 28.09 2012 г. № 1
Председатель _____ **Бородина Е.В.**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б3.В.15 Теория и методика физической рекреации

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 3

Трудоёмкость – 108 ч.

Разработчик программы _____ Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Содержание

	Стр.
Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины ……..	2
Введение …….	3
1. Цель и задачи дисциплины …….	3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600 …….	8
3. Требования к знаниям, умениям и владениям ……..	8
4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины ……..	9
5. Содержание разделов и тем учебной дисциплины ……	11
6. Самостоятельная работа обучающихся ……..	12
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине …….	13
7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине …….	13
7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по учебной дисциплине ……..	14
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины …….	19
9. Требования к ресурсам ……	21
Приложение 1. Протокол согласования ……..	22
Приложение 2. Матрица контроля ……..	23
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины ……	24

.

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	**50**
в том числе:	
лекции	18
практические занятия	32
Самостоятельные всего,	**58**
в том числе:	
текущая проработка лекций	18
подготовка к практическим занятиям	28
написание реферата	10
подготовка к зачёту	2
Всего по учебному плану	108

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (квалификация (степень) "бакалавр") утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина **«Теория и методика физической рекреации»** относится к базовой части дисциплин профессионального цикла, которая опирается ряд специальных дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических занятий, написание реферата и сдача зачёта. Дисциплина изучается в 7 семестре 4 курса.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания учебной дисциплины состоит в том, чтобы сформировать устойчивое представление о теории и методике физической рекреации как необходимом инструменте в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Задачи дисциплины:

- Познакомить студентов с основными этапами становления и развития физической рекреации.
- Познакомить студентов с оздоровительными, реабилитационными и досуговыми формами рекреации.
- Познакомить студентов с особенностями разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на загородных туристских комплексах.

- Научить планировать эксперимент и обрабатывать результаты по физической рекреации.
- Научить основным методическим особенностям физической рекреации.
- Формирование навыков в специфике подготовки и деятельности персонала при организации физкультурно-оздоровительных занятий рекреативной направленности.

Бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);
- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);
- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);
- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);
- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровитель-

ного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);

- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);
- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);
- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);
- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);
- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);
- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);
- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 034600.62

№	**Обеспечивающие дисциплины**	**Сопутствующие дисциплины**	**Обеспечиваемые дисциплины**

1	Анатомия и морфология человека	Биоритмология	Силовой атлетизм
2	Физиология человека	Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Физическая реабилитация
3	Мониторинг физического состояния	Рекреалогия	Борьба
4	Общая и специальная гигиена	Курортология	
5	Теория и методика физической культуры		

2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы биологии, анатомии и физиологии человека, общей гигиены, теории и методики физической культуры и мониторинга физического состояния человека;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки:** накопления, анализа и систематизации знаний, установления связей между явлениями;
- **иметь представление:** о воздействии кинезитерапии на психофизическое состояние различных половозрастных групп населения.

Код УЦ ООП	**Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения**	**Трудоёмкость**	**Коды формируемых компетенций**
Б3.В.15	**Профессиональный цикл** **Базовая часть** В результате изучения дисциплины «Теория и методика физической рекреации» обучающийся должен: **знать:** предмет и задачи физической рекреации; основные проблемы становления теории и методики физической рекреации; **о**сновные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности; основные этапы становления и развития физической рекреации; общую характеристику государственного (федерального) и общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности; современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации; оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации; организационно-методи-	**3 ЗЕТ (108 час)**	ОК-3 ОК-9-10 ПК-1-15, ПК-16-29 ПК-30-34

	ческую характеристику массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом; особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на загородных туристских комплексах; • **уметь:** творчески применить теоретические знания, решая практические задачи, связанные с сохранением здоровья при организации рекреационной и туристско-оздоровительной деятельности; построить занятие и цикл занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся; • **владеть:** навыком по проведению занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления; комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами (водные процедуры, солнечная и искусственная радиация и др.) в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности; • **иметь представление:** об экономике физической рекреации; о содержании физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) с различным контингентом занимающихся на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях; ФОР в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.		

3. ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ раздела, подраздела,	Коды формируемых компетенций	Содержание	Всего трудоёмкость	Аудиторные занятия (час.)			Самост. работа	Рекоменд. литра
				всего	Лекции	Практич. занятия		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1.	ОК-8-ОК-310	Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности	4	3	1	2	1	1-3
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
2	ОК-8-ОК-310	Основные этапы становления и развития физической рекреации.	6	3	1	2	3	1-3
3	ПК-4-5,	Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.	12	6	2	4	6	1,2,3

4	ПК-7-8	Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом.	8	4	1	3	4	7
5	ПК-21, ПК-24	Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на загородных туристских комплексах.	11	6	2	4	5	5,6,8
6	ПК-21, ПК-24	Рекреационная сфера досуга – как рекреационно-реабилитационная система.	11	6	2	4	5	5,6,8
7	ПК-21, ПК-24	Содержание физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) с различным контингентом.	10	3	1	2	7	8
8	ПК-27-32 ПК-34	ФОР в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.	11	3	1	2	8	6,8
9	ПК-27-32 ПК-34	Рекреация как объект и предмет исследования.	8	4	1	3	4	7
10	ПК-27-32 ПК-34	Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.	9	4	2	2	5	1-3,6,7
11	ПК-27-32 ПК-34	Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления.	9	4	2	2	5	1-3
12	ПК-27-32 ПК-34	Организационно-методические условия комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности.	9	4	2	2	5	1-3
		ИТОГО:	**108**	**50**	**18**	**32**	**58**	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности.

Тема 2. Основные этапы становления и развития физической рекреации. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно-самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности.

Тема 3. Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.

Тема 4. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом.

Тема 5. Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на загородных туристских комплексах. Сценарная и методическая подготовка программ рекреационно-оздоровительной деятельности.

Тема 6. Рекреационная сфера досуга – как рекреационно-реабилитационная система. Рекреационная основа программирования отдыха. Программа обслуживания в процессе рекреативно-оздоровительных мероприятий: понятие и состав. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности.

Тема 7. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом. Контингент занимающихся на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях и условиях туристских походов и путешествий.

Тема 8. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.

Тема 9. Рекреация как объект и предмет исследования. Постановка проблемы и выбор темы исследования. Определение цели, задачи и гипотезы исследования. Анализ современного состояния проблематики исследования. Составление рабочего плана теоретического и экспериментального исследования. Планирование эксперимента, обработка и анализ результатов исследования, выводы и рекомендации. Практическое внедрение и оформление результатов исследования по физической рекреации.

Тема 10. Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 11. **Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления**. Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления в зависимости от возрастно-половых особенностей, применительно к основным группам труда. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующие оздоровительный эффект занятий оздоровительно-рекреативной направленности.

Тема 12. Организационно-методические условия комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности. Организационно-методические условия комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами (водные процедуры, солнечная и искусственная радиация и др.) в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности. Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

На самостоятельную работу студентов выносится: изучение лекционного материала (18 часов), подготовка к проведению практических занятий (28 часов), написание реферата (10 часов), подготовка к зачёту (2 часа).

Самостоятельная работа предусматривает более углублённое изучение студентами программного материала по темам: №7 – Содержание физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях и условиях туристских походов и путешествий; №8 – Содержание физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.

Форма зачёта: зачёт по учебной дисциплине ставится при предъявлении конспекта лекций по теоретической части курса, при наличии выполненных практических заданий, написания реферата, а также при выполнении текущих контрольных мероприятий.

Примерные темы рефератов

1. Типы и характеристика физкультурно-оздоровительных центров в стационарных условиях.
2. Типы и характеристика физкультурно-оздоровительных центров в условиях туристских походов и путешествий.
3. Цели и содержание физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства.
4. Цели и содержание физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха и досуга.
5. Составление плана физкультурно-рекреационного занятия.
6. Проведение диагностики и определение типа и содержания занятия лечебной физической культурой.
7. Возможности физической рекреации для глухих и слабослышащих.
8. Возможности физической рекреации для слепых и слабовидящих.
9. Возможности физической рекреации для людей с нарушениями респираторной функции.

10. Возможности физической рекреации для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

7. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль учебного процесса заключается в проверке отчётов по практическим работам. Возможен опрос на лекциях для контроля знаний теоретического материала в виде тестирования. Оценивается также защита реферата по дисциплине. Промежуточный контроль проводится в форме зачёта по балльно-рейтинговой системе, принятой в вузе. Зачёт возможен при наличии реферата по дисциплине. Зачёт проводится в двух вариантах: 1. ответы на вопросы в билетах, 2. решение тестового задания.

7. 1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине

1. Характеристика основных факторов риска для здоровья.
2. Социально-психологические причины неадекватного отношения различных категорий населения к физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Характеристика основного методологического принципа физической рекреации.
4. Признаки, составляющие содержание физической рекреации.
5. Характеристика главного системообразующего признака физической рекреации и её аспектов.
6. Характеристика медико-биологической функции рекреационной деятельности.
7. Характеристика социально-воспитательной функции рекреационной деятельности.
8. Характеристика экономической функции рекреационной деятельности.
9. Организация здорового образа жизни. Системообразующие признаки здорового образа жизни.
10. Организационно-методические особенности занятий лечебной физкультурой.
11. Характеристика следующих форм физической рекреации: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба и плавание, пешеходные прогулки, оздоровительный бег.
12. Характеристика следующих форм физической рекреации: занятия на тропе здоровья, ходьба по лестнице, терренкур, туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, экскурсии, спортивные и подвижные игры.
13. Восстановительный эффект упражнений. Характеристика упражнения, способствующих повышению возбудимости нервной системы.
14. Восстановительный эффект упражнений. Характеристика упражнений, понижающих возбудимость центральной нервной системы.

15.Восстановительный эффект упражнений. Характеристика упражнений, нормализующих мозговое и периферическое кровообращение.

16.Отражение принципа систематичности и последовательности в системе чередования психофизических нагрузок и отдыха. Характеристика интервалов отдыха.

17.Характеристика пассивных форм физической рекреации.

18.Стратегия развития и организации сферы физической рекреации.

19.Специфика подготовки и деятельности персонала при организации физкультурно-оздоровительных занятий рекреативной направленности.

20.Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.

21.Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления.

22. Организационно-методические условия комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.

23.Стратегия позиционирования физкультурно-рекреативной деятельности на рынке рекреационных услуг.

7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по дисциплине

Состояния организма при физических нагрузках.

какие периоды выделяют во время тренировок и соревнований? а – предстартовый б – рабочий в – восстановительный г - врабатывание
какие состояния характерны для организма в предстартовом периоде? а – предстартовое б – врабатывания в – устойчивом рабочем г - утомление
какие состояния характерны для организма в рабочем периоде? а – предстартовое б – врабатывания в – устойчивое рабочее г - утомление
какие состояния характерны для организма в восстановительном периоде? а – предстартовое б – врабатывания в – устойчивое рабочее г - утомление
чем характеризуется состояние врабатывания? а - в этом состоянии происходит переход энергетики организма на рабочий уровень, б - в этом состоянии работа разных систем организма согласована в – в этом состоянии повышена вариабельность функциональных показателей г - в этом состоянии функциональные показатели особенно стабильны
Какую разминку вы проведете при наличии предстартовой лихорадки?

а - интенсивную (на спортивной площадке, в спортзале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами; б - малоинтенсивную (на спортивной площадке, в спортивном зале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами; в - интенсивную, вдали от спортивной площадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами; г - малоинтенсивную, вдали от спортплощадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами.
в каких случаях врабатывание происходит быстрее? (расположить в порядке наибольшей значимости) а – 1) у молодых, 2) у квалифицированных 3)на пике формы. б - 1)у квалифицированных, 2)у молодых, 3)на пике формы. в- 1) на пике формы, 2)у молодых, 3) у квалифицированных г - 1)у квалифицированных, 2) на пике формы. 3)у молодых,
какова продолжительность периода врабатывания? а – 1-2 часа б - 3-5 минут в – 10-20 минут г – 30-50 минут
какие виды устойчивого рабочего состояния вам известны? а – истинное устойчивое рабочее состояние б - виртуальное устойчивое рабочее состояние в – ложное устойчивое рабочее состояние г – реальное устойчивое рабочее состояние
в каких случаях возникает ложное устойчивое состояние? а – при циклической работе максимальной мощности б - при циклической работе субмаксимальной мощности в - при циклической работе большой мощности г - при циклической работе умеренной мощности
в каких случаях возникает истинное устойчивое состояние? а – при циклической работе максимальной мощности б - при циклической работе субмаксимальной мощности в - при циклической работе большой мощности г - при циклической работе умеренной мощности
В чем сущность понятия «утомление»? а - нарушение координации; б - временное снижение физической работоспособности и проявление чувства усталости; в - патологическое состояние; г - нарушение обмена веществ.
Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе максимальной интенсивности? а - значительное снижение сахара в крови; б - значительное накопление молочной кислоты в крови; в - развитие запредельного торможения в двигательных нервных центрах; г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.
Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе субмаксимальной интенсивности? А - значительное снижение сахара в крови; Б - значительное накопление молочной кислоты в крови; В - развитие запредельного торможения в нервных центрах; Г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.
Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе

большой интенсивности? а - значительное снижение сахара в крови; б - значительное накопление молочной кислоты в крови; в - запредельное торможение в нервных центрах; г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.
Какой из факторов является основным в проявлении утомления при работе умеренной интенсивности? а - значительное снижение сахара в крови; б - значительное накопление молочной кислоты в крови; в - запредельное торможение в нервных центрах; г - длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.

«Состояние утомления»

какие явления наблюдаются при утомлении а - снижается трудоспособность, б - происходит неэкономный расход энергии, в - усиливается потоотделение г - возникает субъективное ощущение усталости.
какова последовательность проявления признаков снижения трудоспособности? а - нарушение автоматизма движений, усиление вегетативных функций при одновременном снижении их производительности нарушение координации движений, б - нарушение координации движений, нарушение автоматизма движений усиление вегетативных функций при одновременном снижении их производительности в - усиление вегетативных функций при одновременном снижении их производительности, нарушение автоматизма движений, нарушение координации движений, г - нарушение автоматизма движений, нарушение координации движений, усиление вегетативных функций при одновременном снижении их производительности
каковы последствия разрушения доминанты для двигательных навыков? а – проявляются необычные навыки б – старые навыки растормаживаются в – новые навыки утрачиваются г – исчезают все навыки
какие факторы влияют на энергообеспечение мышц а - истощение энергетических ресурсов, б - накопление продуктов метаболизма, в - недостаток кислорода. г - пресинаптический нервный блок
какие вещества являются энергетическими ресурсами мышц? а – гликоген б – глюкоза в – АТФ г – креатинин-фосфат
при работе какой мощности запасы фосфагенов лимитируют работоспособность? а – максимальной мощности б – субмаксимальной мощности в – большой мощности г – умеренной мощности
откуда берется молочная кислота? а – это продукт анаэробного гликолиза б - это продукт аэробного гликолиза в - это продукт распада гликогена г – это продукт окисления жиров

какие виды утомления вам известны? а – предутомление б – хроническое утомление в – переутомление г - утомление
чем характеризуются функциональные изменения при предутомлении? а – изменение координации двигательных и вегетативных функций без снижения эффективности работы б – координация двигательных и вегетативных функций неизменна, эффективность работы снижена в - изменение координации двигательных и вегетативных функций, эффективности работы снижена г - координация двигательных и вегетативных функций неизменна, эффективность работы так же не изменена
какие объективные признаки утомления вам известны? а - снижена трудоспособность, б - неэкономный расход энергии, в - уменьшены функциональные резервы г - ощущение усталости.
какие субъективные признаки утомления вам известны? а - снижена трудоспособность, б - неэкономный расход энергии, в - уменьшены функциональные резервы г - ощущение усталости
каковы субъективные признаки хронического утомления? а - усталость перед работой, б - быстрая утомляемость, в - раздражительность. г - снижение результатов,
каковы объективные признаки хронического утомления? а - изменение функций организма, б - быстрая утомляемость в - снижение результатов, г - ошибки в работе.
каковы признаки переутомления? а - потливость, одышка, б - нарушения сна и аппетита в - расстройства памяти, внимания, г - атипичные реакции на функциональные пробы

«Восстановительные процессы»:

как подразделяются восстановительные процессы? а - восстановительные процессы происходящие в рабочем периоде, б - восстановительные процессы происходящие в раннем восстановительном периоде, в - восстановительные процессы происходящие в позднем восстановительном периоде. г - восстановительные процессы происходящие во время сна
какие вещества восстанавливаются в рабочем периоде? а - АТФ и креатинин-фосфат б - константы гомеостаза в - гликоген г - глюкоза
что восстанавливается в раннем восстановительном периоде? а - ликвидируется кислородная задолженность;

б - восстанавливается гликоген; в - восстанавливаются константы гомеостаза. г - водно-солевой баланс
Что восстанавливается в позднем восстановительном периоде? а - показатели гомеостаза; б - содержание АТФ в - водно-солевой баланс; г - гормональный статус.
какие компоненты кислородной задолженности вам известны? а – лактатный б – углекислотный в – алактатный г - фосфатный
сколько времени требуется для ликвидации лактатного компонента кислородной задолженности? а – 20-30 сек б – 5-10 мин в – 30-120 мин г – 24-48 часов
сколько времени требуется для ликвидации алактатного компонента кислородной задолженности? а – 2-3 мин б – 5-10 мин в – 30-120 мин г – 24-48 часов

Распределение зачётных единиц:

Сдача зачёта – 1,5 з.е.
Защита реферата – 0,5 з.е.
Распределение баллов рейтинга:

Вид деятельности	Рейтинг, балл
посещаемость лекционных занятий	0 – 20
посещаемость практических занятий	0 – 20
оформление реферата	0 – 10
защита реферата	0 – 10
Участие в научно-практической конференции по тематике дисциплины	0 – 20
написание тестового задания	0 – 100
Сдача зачёта	0 – 100
Максимум	130

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература

Основная:

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-метод. пособие для мед. работников. - [2-е изд.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 272 с.: ил. - Библиогр.: с. 271.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура). - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 416 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр.: с. 406-409.
3. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. ин-тов физ-ры / Под ред. проф. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр Академия, 2007.

Дополнительная:

4. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
5. Андронов, О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М: Мир, 1992.
6. Апанасенко, Г.Л., Попова, Л.А. Медицинская валеология. Ростов н/Д., 2000.
7. Афанасьев, В.А., Давиденко, Д.Н., Петленко, В.П., Хомутов, Г.А. Общая валеология: конспекты лекций / Под ред. В.П. Петленко. СПб., 2000.
8. Балъсевич, В.К. Онтокинезология человека. М., 2000.
9. Васильева, О.С, Филатов, Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : Учебник для вузов. - 2-е изд., стер. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 608 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Библиогр.: с. 604.
11. Зайцев, В.П. Крамской, С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в учебном заведении. Белгород. БГТУ, 2003.
12. Козырева О.В. Лечебная физическая культура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003.
13. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под редакцией д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
14. Лищук, В.А., Мосткова, Е.В. Технология повышения личного здоровья // Под ред. В.И. Покровского. М., 1999.
15. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теор. и практ. физ. культ., 1989. № 3.
16. Калинкин, Л.А., Матов, В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теор. и практ. физ. культ. 1990. № 1.
17. Калью, П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. М., 1988.
18. Лабскир, В.М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. Харьков, 1990.
19. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М., 2002.

20. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физ. культуры. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 384 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 372.

21. Настольная книга учителя физической культуры. // Под ред. Кофмана Л.Б. – М., Физкультура и спорт, 1998.

22. Орлов А.С. Концепция социологии рекреации // Социол. исслед. 1990, № 9.

23. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2003.

24. Рекреалогия – система наук об отдыхе. – Киев: Знание, 1990. – 16 с.

25. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: Учеб. пос. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена. 1997.

26. Тизул, А.Я. Болезни человека, обусловленные дефицитом двигательной активности, и здоровье. М., 2001.

27. Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 608 с.

28. Шептев М.М. Инновационные технологии проведения занятий по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах вузов : Учеб. пособие для студентов вузов. - Пенза: ПГАСА, 2001. - 256 с. - Библиогр.: с. 251.

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСАМ

1. Учебники, учебные пособия, справочная литература.
2. Компьютер с периферией или ноутбук.
3. Доска аудиторная.
4. Географические и анатомические атласы.
5. Секундомер.
6. Тонометр.
7. Термометр.
8. Сухой спирометр.
9. Медицинские весы.
10. Ростомер.
11. Кардиотахограф.
12. Калипер.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *Теория и методика физической рекреации*
Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*
Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*
Курс – 4; Семестр – 7; Трудоёмкость – 108 *ч.*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*

Обеспечивающая дисциплина – *общая и специальная гигиена*
Курс – 3*;* Семестр – 6; Трудоёмкость – 108 *ч.*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*
1.. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:
- **иметь представление** *об основах гигиенического обеспечения подготовки в отдельных видах спорта.*
- знать *основные гигиенические факторы; гигиенические основы питания, закаливания, физкультурной деятельности; гигиенические факторы внешней среды; проблемы школьной гигиены и гигиены лиц среднего и пожилого возраста; эпидемиологические факторы*
- уметь *творчески применить теоретические знания, решая практические задачи, связанные с сохранением здоровья при влиянии внешних неблагоприятных факторов; дозировать и предупреждать влияние внешних неблагоприятных факторов*

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина _____(подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина _____(подпись)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Матрица контроля
текущей и итоговой результативности учебного процесса
по дисциплине: “Теория и методика физической рекреации”

№ раз де ла	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоят-ные	
		лекции		**практич. занятия**		**Реферат**	
		текущ	**итог**	**текущ**	**итог**	**текущ**	**Итог**
		Контроль посещ-ти	**зачёт**	Контроль посещ-ти	**Тестир**	**К**онтрольн. график	Защита
1	Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос

2	Основные этапы становления и развития физической рекреации.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3	Современные концепции здоровья и рекреативно-оздоровительные аспекты его оптимизации.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
4	Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
5	Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на загородных туристских комплексах.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
6	Рекреационная сфера досуга – как рекреационно-реабилитационная система.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
7	Содержание физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) с различным контингентом.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
8	ФОР в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
9	Рекреация как объект и предмет исследования.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
10	Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
11	Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	-	Бланк уч.	опрос
12	Организационно-методические условия комплексирования различных видов физкультурно-рекреативной деятельности.	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	-	Бланк уч.	опрос

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке	Количество обучающихся	Коэффициент книгообеспеченности
	Основная литература				
1	Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Фи-	2009	16	0	100

	зическая культура для лиц с откло-нениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура).				
	Дополнительная литература				
1	Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов,	2009	13	0	100
2	Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов физ. культуры.	2002	16	0	100