

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

1. Цели освоения дисциплины. В современных социально-экономических условиях расширились возможности выбора в сфере досуга, однако, реализация потребностей в физической рекреации теперь поставлена в прямую зависимость от платежеспособности людей. Этот факт обуславливает большую социальную значимость малобюджетных форм организации активно-двигательного досуга различных групп населения, а возможности многих физкультурно-спортивных видов раскрывают их огромный рекреационный потенциал. Их рекреационная функция заключается в восстановлении физических и психических сил человека. Основными задачами рекреации являются: гармоничное физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека, укрепление здоровья и предупреждение заболеваний, обеспечение полноценного отдыха людей разного возраста и профессий, поддержание высокой работоспособности, достижение активного творческого долголетия.

Целью дисциплины «Рекреативная физическая культура» является формирование системы знаний и навыков отражающей профессиональную подготовку педагога по физической культуре обеспечивающую готовность к реализации рекреационно-оздоровительной деятельности во всех типах образовательных учреждений, к деятельности по проведению рекреационно-оздоровительных мероприятий на туристских маршрутах, к организации физкультурно-спортивного досуга различных групп населения.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста.

Дисциплина «Рекреативная физическая культура» входит в вариативную часть цикла общепрофессиональных дисциплин (ОПД.В.2).

Знания, умения и навыки, полученные при освоении предмета физическая культура, а так же базовых и новых физкультурно-спортивных видов, являются основой для целенаправленного использования их содержательной стороны в рекреационно-оздоровительной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: содержание, формы и методы планирования и организации рекреационно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся; содержание анимационной деятельности ее целей и задач, анимации отдельных типов и видов рекреации и туризма; современных оздоровительных технологий в сфере рекреации и туризма, их типологию, региональную специфику и особенности.

Уметь: определять цели и задачи рекреационной и туристской деятельности как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи занятий рекреационной направленности; планировать уроки, тренировки, другие формы рекреативных занятий с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности, климатических, региональных и национальных особенностей.

Владеть: навыками разработки содержания и проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий для организации содержательного досуга и отдыха.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности.

Основная образовательная программа подготовки педагога по физической культуре состоит из дисциплин федерального компонента, дисциплин национально-регионального

(вузовского) компонента, дисциплин по выбору студента, а также факультативных дисциплин. Дисциплины и курсы по выбору студента в каждом цикле должны содержательно дополнять дисциплины, указанные в федеральном компоненте цикла.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Аудиторные занятия	12	4
Лекции	12	4
Практические занятия		
Самостоятельная работа	88	4
Общая трудоемкость	100	
Вид итогового контроля		4 - зачет

5. Структура и содержание дисциплины _ «Рекреативная физическая культура» _

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет _100_ часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. раб.	
Раздел I. Физическая рекреация в сфере досуга человека							
1	Тема: Введение в рекреологию.	10	2			-	Текущее тестирование
2	Тема: Рекреационные системы.	10	2			10	Текущее тестирование
3	Тема: Основы физической рекреации.	10	2			10	Текущее тестирование
Раздел II. Возможности видов физкультурно-спортивной деятельности в физической рекреации.							
4	Тема: Спортивно-оздоровительный туризм как вид физической рекреационной деятельности	10	2			10	Текущее тестирование
5	Тема: Характеристика отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности	10	2			10	Мультимедиа презентация
Раздел III. Формы рекреативных занятий							
6	Тема: Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности	10	2			10	Подготовка плана конспекта рекреационного занятия.
7	Тема: «Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего	10				10	Разработка программы корпоративного отдыха.

	восстановления»						
8	Тема: Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной деятельности	10				28	Разработка группового творческого проекта программы рекреационно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении
	Всего: 100		12			88	Зачет

5.2 Содержание разделов дисциплины.

Раздел I. Физическая рекреация в сфере досуга человека

Рекреалогия как наука, ее междисциплинарная сущность. Основные понятия рекреалогии. Аналитическая оценка соотношения между рекреацией и другими понятиями: свободное время, отдых, досуг, реабилитация, физическая культура, спорт, физическая рекреация и здоровый образ жизни. Основные формы рекреации. Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации.

Раздел II. Возможности видов физкультурно-спортивной деятельности в физической рекреации.

Общая характеристика технологии конструирования (моделирования) и проведения циклов рекреационных занятий различных типов и видов. Современные проблемы рекреалогии, характерные для рекреационно-оздоровительной деятельности и занятий различными физкультурно-спортивными видами. Физкультурно-спортивная деятельность в сфере рекреации. Роль ее базовых видов. Характеристика отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел III. Формы рекреативных занятий.

Теоретико-методические основы планирования, проведения и комплексирования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе рекреативно-оздоровительных занятий, мероприятий. Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом. Сценарная и методическая подготовка программ рекреационно-оздоровительной деятельности. Рекреационная основа программирования отдыха. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной деятельности. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центров, в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
Раздел I. Физическая рекреация в сфере досуга человека				
	Тема: Рекреационные системы	Изучение учебной литературы	10	Работа на занятии с приведением примеров рекреационных систем, подсистем в которых реализуются активно-двигательные формы отдыха.

	Тема: Основы физической рекреации	Изучение учебной литературы	10	Работа на занятии: приводя примеры, раскрыть функции физической рекреации.
Раздел II. Возможности видов физкультурно-спортивной деятельности в физической рекреации				
	Тема: Спортивно-оздоровительный туризм как вид физической рекреационной деятельности	Изучение учебной литературы	10	Работа на занятии с раскрытием сущности методических рекомендаций по организации занятий рекреационным туризмом
	Тема: Характеристика отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности.	Изучение учебной литературы	10	Выступление с докладом сопровождающимся мультимедиа презентацией
Раздел III. Формы рекреативных занятий				
	Тема: Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.	Изучение учебной литературы, практическое задание	10	Подготовить план конспект рекреационного занятия.
	Тема: «Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления»	Изучение учебной литературы, разработка программы корпоративного отдыха	10	Представление на обсуждение программы корпоративного отдыха.
	Тема: Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной деятельности.	Изучение учебной литературы проекта	28	Выступление с защитой разработанного творческого проекта программы рекреационно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Основная литература:

1.Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] / В. С. Макеева. – Электронные текстовые данные.-Москва: Советский спорт, 2014. - ISBN 978-5-9718-0710-0 Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/51916/>

Дополнительная литература:

1. Анчукова Н.В.Повышение экономической эффективности рекреационно-туристской деятельности в регионе/ Н. В. Анчукова //Проблемы стратегии и тактики регионального развития: Материалы Четвертой Российской науч.- практ. конф. (г. Вологда, 2-5 апреля 2003 г.) / Отв. ред. К. А. Гулин.-Вологда, 2003.-С. 165 - 170.

2. Бочарова Н.И. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для пед. вузов/ Н.И. Бочарова, О.Г. Тихонова. - М.: Академия, 2001. - 208 с.
3. Бутурлина Т. Водолазная история, или эволюция дайвинга/ Т. Бутурлина // Первое сентября. Спорт в школе. - 2005. - № 8. - С. 45-46.
4. Воловик А.Ф. Педагогика досуга: учебник/ А.Ф. Воловик, В.А. Воловик. - М.: Флинта, 1998. - 479 с.
5. Дыжина Н. Г. География туризма: учебное пособие/ Н.Н. Дыжина. - М.: Дашков и К; Саратов: Фоссет - М., 2011. - 256 с.
6. Зорин И.В. Рекреационная сущность экологического туризма/ И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 11. - С. 9-13.
7. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся: 5-11 классы. Игры, эстафеты, туристические старты и слёты/ О. Н. Камакин. - Волгоград: Учитель, 2010. - 135 с.
8. Карунина А. А. Спортивное скалолазание/ А. А. Карунина // Библиотечка "Первого сентября": серия "Спорт в школе". - 2010. - Вып. 33. - С. 3-29.
9. Колосков А. Похвальное слово Лени/ А. Колосков // Физкультура и спорт. - 2002. - № 5. - С. 24-25.
10. Концептуальные основы подготовки кадров по специальности "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"/ В. В. Кузин, С. А. Гониянц, А. И. Исмаилов, В. Г. Щербаков // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 47 - 49.
11. Куприянов Б. В. Вожатые или аниматоры? Кого выбираем / Б. В. Куприянов // Народное образование. - 2010. - № 3. - С. 102-107.
12. Маркова А. Несколько слов о пользе сноуборда/ А. Маркова // Спортивная жизнь России. - 2004. - № 3. - С. 19 - 20.
13. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города/ В. А. Баландин, И. А. Зуева, Н. Д. Фролова, А. А. Чуб // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 2. - С. 52-53.
14. Поликин Д.Ю. Рекреационное природопользование на Соловецких островах в меняющихся природных условиях: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата географических наук: 25.00.24; 25.00.36: защищена 21.06.11/ Поликин Дмитрий Юрьевич. - СПб.: [б. и.], 2011. - 21 с.
15. Рогожа Е. Н. Опыт социокультурной реабилитации пожилых граждан и инвалидов с помощью разных видов туризма/ Е. Н. Рогожа // Работник социальной службы. - 2010. - № 4. - С. 90-94.
16. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека/ Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5. - С. 17-19.
17. Трегуб А. И. Поход выходного дня как способ рекреации/ А. И. Трегуб, В. Е. Перегоедов, И. С. Полуянова // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 6. - С. 57-58.
18. Шульга И. Опыт педагогической анимации в практике социального воспитания за рубежом/ И. Шульга // Социальная педагогика. - 2008. - № 4. - С. 90-93.
19. Экологическая информация в проектировании и реализации региональных (муниципальных) программ развития рекреации и туризма/ П. Н. Пасюков, Т. В. Им, Е. В. Ханьковский, А. В. Павлов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 11. - С. 56-58.
20. Чешихина В. Реабилитационные технологии как средство повышения качества жизни/ В. Чешихина // Высшее образование в России. - 2006. - № 8. - С. 57-59.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины: ПК, мультимедиа проектор.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

С выбором одного или нескольких правильных ответов.

Определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека называется:

1. Рекреационный.
2. Оздоровительный.
3. Спортивный.

Открытая форма.

Определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека называется –(рекреационным).

На установление правильного соответствия.

Установите соответствие между видом туризма и развивающимися изменениями в процессе систематических занятий:

Вид туризма:

- A. Рекреационный туризм.
- B. Оздоровительный туризм.
- B. Спортивный туризм.

Изменения:

1. Функциональные.
2. Функциональные с незначительными морфологическими.
3. Устойчивые морфо-функциональные.

8.2 Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Рекреология, основные термины и понятия.
2. Досуг, отдых, свободное время в рекреации.
3. Рекреационные системы. Элементарное рекреационное занятие.
4. Рекреативная физическая культура, основные термины и понятия.
5. Признаки рекреативной физической культуры.
6. Функции рекреативной физической культуры.
7. Методические правила организации рекреативных занятий.
8. Характеристика рекреативного туризма.
9. Планирование, проведения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе рекреативно-оздоровительных занятий и мероприятий.
10. Основные направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности.
11. Оздоровительные формы рекреации.
12. Реабилитационные формы рекреации.
13. Досуговые формы рекреации.
14. Массовые формы и течения рекреации в России и за рубежом.
15. Сценарная и методическая подготовка программ рекреационно-оздоровительной деятельности.
16. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми занимающимися на базе образовательных учреждений.
17. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми в загородных оздоровительных лагерях.
18. Содержание физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением на предприятиях и в местах массового отдыха и досуга.

