

УДК 796/799(075)  
ББК 75.110я73  
М15

**Рецензенты:**

**И. М. Туревский**, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Теория, методика физической культуры и спортивных дисциплин» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»;

**А. Ф. Калашников**, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Социология, культурология и политология» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс».

**Макеева В. С.**

М15 Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 152 с. : ил.  
ISBN 978-5-9718-0710-0

В учебном пособии авторы приводят теоретические и методические аспекты физической рекреации, дают описание организации, подготовки и проведения занятий рекреационного характера, раскрывают особенности процесса планирования туристских и других мероприятий.

Предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при изучении дисциплины «Теория и методика физической рекреации».

Материалы учебного пособия можно использовать в профессиональной подготовке инструкторов по туризму, учителей физической культуры, аниматоров и организаторов спортивно-массовых мероприятий и всем заинтересованным лицам.

**УДК 796/799(075)**  
**ББК 75.110я73**

© Макеева В. С., Бойко В. В., 2014  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2014

ISBN 978-5-9718-0710-0

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Основные понятия рекреации .....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 2. Исторические аспекты физической рекреации .....</b>	<b>9</b>
2.1. Становление организации физической рекреации как образовательного процесса .....	9
2.2. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно- оздоровительной деятельности .....	17
2.3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации .....	19
<b>Глава 3. Теория и методика физической рекреации         как учебная дисциплина .....</b>	<b>23</b>
<b>Глава 4. Понятие и сущность физической рекреации .....</b>	<b>28</b>
4.1. Понятие физической рекреации .....	28
4.2. Функции физической рекреации .....	29
4.3. Содержание и требования к проведению физической рекреации .....	32
4.4. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях .....	33
<b>Глава 5. Организация и проведение мероприятий         физической рекреации .....</b>	<b>43</b>
5.1. Средства рекреационной деятельности .....	43
5.2. Виды деятельности в рекреации .....	44
5.3. Элементарные занятия .....	50
5.4. Самостоятельные занятия .....	52
5.5. Рекреационный туризм .....	55
5.6. Игры на местности .....	62

5.7. Вечера занимательного досуга .....	65
5.8. Театрализованные игровые конкурсы .....	66
5.9. Шоу-программы .....	67
5.10. Игровые комплексы .....	69
<b>Глава 6. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации .....</b>	<b>74</b>
<b>Глава 7. Организация и методика проведения рекреативных мероприятий игровой направленности .....</b>	<b>81</b>
<b>Глава 8. Организация и проведение рекреационных мероприятий туристкой направленности .....</b>	<b>90</b>
8.1 Разработка маршрута и составление плана туристского похода .....	90
8.2. Методика разработки маршрута спортивного похода .....	95
8.3. Составление плана похода .....	99
<b>Глава 9. Учебно-исследовательская работа студентов .....</b>	<b>104</b>
9.1. Основные понятия .....	104
9.2. Экспериментальные исследования в области физической рекреации .....	111
9.2.1. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях (пример исследования) .....	111
9.2.2. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека (пример исследований) .....	123
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>143</b>
<b>Приложения</b>	
1. Маршрутный лист .....	147
2. План учебно-исследовательской работы .....	148
3. Перечень примерных заданий для самостоятельной работы .....	149